

La fuerza

Integración del arteterapia en la práctica psicoterapéutica individual y grupal de una consulta privada



TESINA - MASTER EN ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINARIA Y DESARROLLO HUMANO - IATBA

MARIANA GUEDES BAHIA

2020

Foto de portada:

“La Fuerza”, 2019. Obra propia realizada en torno a la polaridad fuerza y vulnerabilidad, en módulo del Máster.

Trabajo escrito a lo largo del año 2020 y entregado en enero de 2021 en
Instituto de Arteterapia Transdisciplinario y Desarrollo Humano de Barcelona
Supervisora: Marta Canellas

Contacto autora:

mariana@marguebah.com

A mi pequeña e inmensa familia.

Agradezco:

A Gonzalo y a mi madre por allanarme el camino a cada hora del día.

A Marta y a Mónica por una de cal, otra de arena.

A Cristina por llamarme desde el otro lado del túnel.

A las y el Cuerpalma, que me han ayudado a derruir mis muros.

ÍNDICE

0. El arte, la terapia, yo

I. Las **raíces** de este trabajo

I.1 El sustrato

I.2 Conceptos importantes que han guiado mi trabajo

II. Mis **lugares** de prácticas

2.1 Consulta privada de Psicoterapia: trabajo individual y con parejas

2.2 Grupos - talleres unitarios y taller de continuidad en una Institución

III. Los **caminos** recorridos

3.1 Paso a paso con Valeria

3.2 Paso a paso en un taller de Arteterapia con mujeres en Fundación AROA

IV. Epílogo

V. Anexo

VI. Bibliografía

0. El arte, la terapia, yo

Empiezo este trabajo refiriéndome a un ejercicio del inicio del Máster de Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano. Al concluir la sesión “Introductorio del Máster”, se nos pidió a los asistentes que hiciéramos una representación de cómo habíamos llegado hasta ese curso introductorio de tres días y otra de nuestro estado tras esos -intensos- días. A esta última, la titulé “Un indio alcanzado por una flecha de su propia tribu”.



Esta metáfora, surgida tan espontáneamente, sin que en ese momento la acabara de aprehender bien, me sigue pareciendo la mejor forma de ilustrar mi sensación al tomar contacto con el Arteterapia Transdisciplinario. Volver a un lugar ancestral, del que me había apartado sin querer, que extrañaba enormemente sin darme cuenta y que de pronto, como un rayo, me vuelve a hechizar con un poder aun más fuerte del que yo conocía y había olvidado. Algo así como lo contrario a una traición: un rescate de la alienación a través de la poción en la flecha de mi propia tribu, a la que había olvidado pertenecer.

El concepto de arte me ha suscitado, desde siempre, seducción y miedo. Pensar el Arte como un concepto me generaba distancia y pensarme como creadora abría mi caja de Pandora de inseguridades y temores respecto al resultado de mi acción creativa. Sin embargo, por otro lado, me proporcionaba momentos intensos de apertura emotiva a través de la audición de piezas de música -a solas o en compañía, de coreografías de danza, de la literatura. De hecho, estas experiencias alimentaban un impulso creador que sí recuerdo, un impulso intenso. No obstante, la desilusión con el resultado y la dificultad de identificar en mí un talento específico en alguna disciplina creativa me cohibían para seguir explorando, disfrutando, aprendiendo de lo que ocurría en mí durante la creación. Me conformé, pues, con disfrutar apenas de la creación ajena; desistí de intentar la creación propia. Y así reduje las posibilidades a dos, escenario o platea, y me asigné esta última. Además, desde la platea proyectaba mi sintonía hacia la persona creadora, sin tomar la obra como algo independiente a su autor, otra confusión que tuve oportunidad de aclarar a través de este Máster.

Desde ese posicionamiento, la experiencia estética y emotiva en el contacto con el arte ha venido ocupando un lugar fundamental en mi curiosidad por el mundo. En ese contexto se produjo mi “flechazo” por la psicoterapia, cuando apenas empezaba la licenciatura de Psicología. Recuerdo que la tomé como un territorio de lo sagrado, de la intimidad más profunda, un acompañamiento emocional y pleno entre personas que se despojan de todo aquello que no importa. Los abordajes más técnicos y conductuales de la terapia los obvié absolutamente y me centré en la oportunidad que veía delante mío de dar un lugar a mi sensibilidad, de compartirla con otro/s y de sacar partido de ella para promover un cambio hacia un bienestar psicológico de otro. Pensaba en el buen terapeuta como aquél que se descubre y se entrega tal cual es, que construye mundos, desvela otros, pinta, rasga, calla, espera, avanza, ofrece, pide todo a su debido momento, todo ello con el arte de las palabras, el arte de la conversación.

Con el devenir del tiempo, el rocío del cotidiano repetido ha ido tiñendo de gris el altar en el que había colocado la psicoterapia. Esta práctica sagrada que resolvía mi relación conflictiva con la creación artística perdió su elasticidad y efecto

revitalizante, al alejarme yo de mis sentidos y creatividad. Coloqué mecánica y ciegamente todo el peso de la transformación terapéutica sobre las palabras, las

reduje a su esqueleto de concepto, olvidé su poder simbólico y sonoro que tanto me contagió de energía en mis comienzos.

En ese estado de letargo, pues, fue cuando se produjo mi encuentro con el Arteterapia (o “mi reencuentro” -podría decir el indio alcanzado por la flecha). Para que la “poción mágica de la flecha” surtiera efecto, necesité sustituir, internamente, en el supuesto rótulo de la poción -si lo tuviera- la palabra “arte” por “expresión creativa”. E ir más allá: tomar la creación como un proceso que nos conduce a un lugar incierto: en ese descubrimiento reside su belleza. Desprenderse de la primacía del pensamiento absolutamente previo e independiente a la acción e integrar la ejecución, que aporta y amplía la idea previa. Estos fueron pequeños pero enormes pasos que me permitieron poder disfrutar de los encuentros que se fueron dando en cada módulo de este Máster.

Atreverme a volver al lugar desamparado de la creación, con impulso de expresión pero a la vez atormentada por la enorme duda de “¿qué saldrá?” me ha reconciliado con mi rol de terapeuta. Y si no arteterapeuta, al menos, de terapeuta más valiente y honesta; provista de una enorme ampliación en las formas de comunicar, expresar, acompañar y crear en conjunto.

Por si alguna vez me vuelvo a perder del camino de mi tribu y quiera protegerme de la sorpresa incierta de la creación retengo en mí esta metáfora que Marta Canellas compartió de su propia sensación cuando, en su día, acababa el Máster: "Me llevo un juguete para disfrutar el resto de mi vida."

I. Las raíces de este trabajo

“Dependencia y vulnerabilidad no son extrínsecos a la existencia; más bien, son las condiciones de su posibilidad.”

Stephen Levine

I.1 El sustrato

Podríamos decir que el Arteterapia existió en fase embrionaria durante miles de años atendiendo a que la Humanidad ha usado, desde siempre, la creación artística para expresar sentimientos, en solitario o en comunidad, para señalar, ritualizar, transformando su paisaje, su realidad.

Sólo, recientemente, en el siglo XX, a la unión de la medicina y del arte, se junta la filosofía existencialista y se sistematiza la Terapia a través de Artes Expresivas dando cuna oficial al, como me referiré a partir de ahora, Arteterapia. (Gysin, M. in Capdevila y Zocolsky, 2011).

El Arteterapia parte del presupuesto de que la creación artística está al alcance de todos los seres humanos, independientemente de sus talentos naturales, se estimula en un ambiente seguro y que además, enriquece la capacidad de acción vital, es decir, la capacidad de intervenir sobre la realidad de uno, transformándola. El arteterapeuta acompaña a la persona y/o al grupo que piden ayuda para lidiar con su sufrimiento psicológico a través de la estimulación de su proceso creativo con la intención de activar la comunicación, el juego, la imaginación, la reflexión y resignificación, de esta forma ampliando su capacidad de acción sobre la realidad.

Este proceso de acompañamiento resulta paradójico en cuanto que invita a crear y uno apenas puede embarcarse en el espacio de limbo necesario para el despliegue de la creatividad si abandona la necesidad de certeza y control que, precisamente, más crítica se hace en momentos de sufrimiento e incapacidad vital. El encuadre del trabajo arteterapéutico, -definido y mantenido por el terapeuta - es tan fundamental porque refuerza a la vez que resuelve esta paradoja: preservar la seguridad del espacio de creación de tal forma que se estimule la asunción de riesgos y permita la revelación de sorpresas a quien pide ayuda (Levine, in Knill, Levine & Levine, 2005).

I.2 Conceptos importantes que han guiado mi trabajo

El recorrido por los módulos del Máster me permitió revisar conceptos aplicando una mirada nueva, más rica. Desde esa mirada, los conceptos transformaron y, diría, interpelaron mi práctica clínica. Expuestos a veces en una introducción teórica, explorados en otras ocasiones en bibliografía fuera del círculo de “Cuerpalmas”, como nos bautizamos en nuestra promoción. Pero no me hubieran interpelado verdaderamente de no ser por la oportunidad de experimentarlos de forma tan extremadamente vivencial durante los módulos, tanto individualmente como en grupo.

El simple hecho de encontrarme, en el contexto del Máster, con el uso de la “expresión creativa o artística” para significar el campo fértil sobre el que desarrollar el trabajo arteterapéutico, en contraste con el uso del concepto de “Arte” a solas (un mero matiz verbal), fue enormemente facilitador. Se ponía el énfasis en la sensibilidad y no en el talento. En este sentido, el concepto de vivencia estética fue redentor a nivel personal -poniendo nombre a algo de lo que tenía experiencia- y muy útil a nivel profesional -tomándolo como el material básico, arcilla- desde la que construir puentes de encuentro con el otro, en la terapia.

VIVENCIA ESTÉTICA

“La actividad artística, quizá como ninguna otra práctica humana, posee enorme potencialidad y cumple múltiples funciones. Entre ellas, su especificidad se halla en la función estética.

Lo estético suele ser asociado a lo bello. Sin embargo, lo bello - si entendemos lo bello como “lo bonito” - no es la categoría central del arte ni de la Estética; sí en cambio lo es, la “vivencia estética”. (...)

La vivencia estética produce, pues, un impacto sensible, una representación interna que suscita afectos múltiples y que puede tener efectos liberadores, terapéuticos, cognitivos, re-significadores, expresivos, comunicativos. El impacto de la vivencia estética puede a veces asaltarnos de manera arrolladora, o llegarnos por los más inasibles, casi imperceptibles movimientos de nuestro cuerpo vibrátil o del temblor que nos habita. En uno y otro caso ya no seremos después los mismos..., aunque a veces no lo sepamos. Quiero decir: no lo sepamos conscientemente. (Sorín, M., in. Capdevila, M.G. & Zocolsky, M.S., 2011)

La vivencia estética no conoce patrones sociales, ni culturales, sino que es esencialmente humana e idiosincrática a la sensibilidad de quien la experiencia, asequible a cualquiera que se entregue a lo que siente. En su transversalidad, es una posibilidad inmensa de creación de vínculo, percibida en conjunto o hecha explícita. Su correlato corporal perceptible y evidentemente variadísimo (un escalofrío, una aceleración cardíaca, una relajación muscular) es el rastro que deja su paso y el más nutritivo alimento del alma.

EL PROCESO CREATIVO

Dejar que la idea se formule en el diálogo entre la experiencia de la ejecución y el sujeto que la ejecuta, y abandonar el “primero pensar; luego hacer” fue uno de mis primeros aprendizajes transformadores.

“El rol del artista no es imponer una forma preestablecida en una materia amorfa sino que permitir que el material encuentre su propio camino. (...) Existe un caos de significados que pide asistencia para devenir en una forma. (...) El trabajo viene a mí; no lo construyo a través de la imposición voluntarista de mi idea sobre el mundo. (...) Aunque puede haber una intención en un inicio, solo cuando estoy dispuesto a soltar mi idea inicial y estar abierto a lo que surja, algo llegará. A menudo, la obra viene como una

sorprea; lo que encuentro es radicalmente diferente a lo que yo buscaba.” (Levine, S. in Knill, Levine and Levine, 2005)

Esta descripción de Steven Levine (2005) del proceso creativo va a la raíz filosófica existencialista desde la cual puede uno acercarse al sentido del Arteterapia. Ese “caos de significados” y la incomodidad -a veces angustia- que provoca en uno, es en efecto, el propulsor de la expresión creativa. Es mediante esa expresión, liberada de la expectativa de que devenga un espejo fiel del caos, que se produce la creación que transforma y, a veces, llega a sorprender al creador.

“La creación artística enfrenta de manera directa los sentimientos encontrados de poder e impotencia, el miedo al fracaso y a la muerte, la sensación de peso que impone la pasión creadora y la liviandad que resulta de haber podido expresar por un momento la singularidad.” (Restrepo, J.L., 1994)

Más allá de la exposición filosófica de necesidad de abandono de cualquier certeza para crear, Restrepo liga el proceso creativo a una polaridad vital básica, a saber, la de potencia-impotencia. La reiteración de esta polaridad en la terapia, también formulada como logro-fracaso, construye un puente natural para incorporar el proceso creativo en el espacio terapéutico, invitando a que los conflictos del mundo cotidiano libren su batalla en una hoja de papel, por ejemplo. Esta alquimia entre el peso y la ligereza, impotencia y potencia, se aborda de una manera más estética y potente a través de la creación artística. La creación propia nos puede recordar o revelar elementos que no eran percibidos conscientemente, sugerir conexiones, hacer reír, desdramatizar, bien sea a través de la obra o del proceso de crearla. Como nos recuerda Shaun McNiff (Art as Medicine, 1992): “Nada ocurrirá si uno no empieza y se arriesga a fallar.” Esto es tan válido en el arte como en la vida.

TRÁNSITO ENTRE DISCIPLINAS

“Lo que es distintivo de la Terapia de Artes Expresivas es que hace de la intermodalidad [sensorial] tanto su método como su filosofía. Los terapeutas de artes expresivas son formados en el uso intermodal de las artes en la terapia. Ellos aprenden a acompañar a los pacientes para que pasen de un modo de expresión a otro (“el transfer intermodal”) cuando es apropiado, y ellos utilizan diferentes formas de expresión en respuesta al trabajo del paciente (“la respuesta estética”). (cit. Levine, S. in in. Capdevila, M.G. & Zocolsky, M.S., 2011)

Una vez creado un ambiente seguro y acogedor, el arteterapia transdisciplinario explora las múltiples posibilidades expresivas del ser humano, tanto del que acude en búsqueda de ayuda, como del terapeuta o agente de cambio. Considerando la dimensión holística del ser humano, se multiplican sus posibilidades perceptivas y expresivas si se abre el tránsito de una expresión sensorial a otra. La posibilidad de ilustrar una emoción con un movimiento, de bailar el impacto de un dibujo o ilustrar con un sonido una imagen, amplían y enriquecen las posibilidades de trabajo terapéutico permitiendo que las dificultades ganen otros sentidos y significados.

EL CUERPO Y LOS SENTIDOS

Cuán vivos estamos, cuán profundamente receptivos y expresivos somos, se muestra en la elegante forma de nuestro cuerpo, que refleja nuestra conexión de sentimiento, pensamiento y acción. Cuán faltos de vida estamos, cuán desencarnados estamos, se revela en la falta de respuesta corporal, falta de gracia y movilidad corporal restringida. (Keleman, S. 1975)

Convocar la consciencia corporal, la horizontalidad, la verticalidad, la lateralidad, la activación muscular, etc. en la expresión es un primer paso para fundamentar y reconocer la identidad de uno. Un segundo paso sería ahondar en el poder y responsabilidad que de allí se deriva. Reconocer y asombrarse con el “cuerpo que habito”, disfrutando, respetando, escuchando lo que transmite (a veces gritando en lenguaje de síntoma) es una tarea rica y grata que el trabajo artístico facilita:

“El cuerpo es el medio de expresión humana; todas las disciplinas artísticas deben su potencial a su habilidad de recurrir a modalidades sensoriales en particular, ya sea por separado o combinadas. Cada disciplina artística logra sus objetivos al transformar la experiencia sensorial en imaginación. Sobre la base de esta transformación imaginativa de los sentidos, el significado surge como una forma sensitiva, encarnada. El origen de la obra está en la capacidad del cuerpo para expresarse y en el potencial de la imaginación para transformar la experiencia sensorial en forma artística (cit. Levine, S., in Gysin y Sorín, 2011).

Invitar los cinco sentidos a la imaginación o recuerdo de una escena enriquece no sólo la creación/recuerdo de la escena, como aporta, a veces, la ruta de la memoria corporal de una fantasía o de un recuerdo. La activación sensorio-motora en el trabajo artístico a través del contacto con la textura, el olor, el peso de los materiales es un excelente calentamiento para la receptividad de los *insights* que se pueden producir en una sesión. Esa apertura sensorio-motora no sólo facilita la misma asociación creativa de ideas como prepara el campo para sembrar un correlato sensorial que inmortaliza en la memoria el instante de *insight*.

En este sentido, dada la primacía de lo viso-auditivo en la época contemporánea y occidental (Restrepo, 1994, McNiff 1992), es interesante el trabajo de reconocer el tipo de conocimiento que nos facilita cada uno de los sentidos, jugando a frenar y/o potenciar otros. Al principio del trabajo en arteterapia, tanto para los que consultan como para los arteterapeutas, es útil hacer una “inversión sensorial para resignificar la vida diaria” (Restrepo, 1992) y desplazar el énfasis a la dimensión “visual” para evitar concentrar demasiada atención en la lógica intelectual. A propósito de la expresión creativa, nos dice Shaun McNiff que “las ideas emergen del movimiento de las manos y de su interacción con las mentes. Todos los sentidos deben colaborar si la expresión quiere alcanzar autenticidad psíquica.” (1992).

LO FENOMENOLÓGICO

“Los días, cargados de tedio, escenifican el típico lugar donde se anidan la repetición y la rutina. Pero si accedemos a la dinámica del instante, esa sucesión incolora es asaltada y rota por fugaces momentos donde el mundo se presenta diferente.” (Restrepo, J.L. 1994)

En la línea de la importancia de los sentidos, llegamos a la importancia de lo singular, en tanto que lo percibido sensorialmente por uno es siempre idiosincrático. Y lo que es singular no es repetido, así que, de nuevo: abrir los sentidos es la llave para tomar los fenómenos por lo que son. Atender a lo que sucede, a lo que es perceptible por los sentidos, tanto en una obra, como en un relato de un suceso, permite una mirada limpia que las abstracciones o juicios imposibilitan. Desvincular las obras de impresiones (de propósitos, de patrones de belleza, técnicos) ayuda a desvincular sucesos cotidianos de juicios o contextualizaciones. A veces, las formas o los hechos dicen cosas que no se oyen si nos apresuramos a subjetivarlos.

La atención a los fenómenos puros también nos remite hacia el poder de ilustración de lo que sucede en el “aquí y ahora” de una sesión, en tanto que estos son episodios vividos tanto por el que consulta como por el terapeuta. Debruzándonos sobre lo que ocurre exactamente *in situ* y al momento, se esquiva mejor el habitual envíasamiento del relato del paciente sobre situaciones difíciles a las que de alguna manera él contribuye, pero bajo una lógica que se le hace invisible. Esa invisibilidad del patrón de responsabilidad se da porque el paciente no analiza meramente los fenómenos que ocurren, sino que obvia algunos y “adorna” otros. La ventaja del “aquí y del ahora” en sesión es extremadamente efectiva para el análisis fenomenológico (Yalom, I. , 2018).

“La ayuda es mucho más efectiva si se trabaja con material de primera mano que se manifieste “aquí y ahora”, es decir, en el curso del tratamiento. Al enfocar las experiencias que han emanado de la situación terapéutica y en las que el paciente ha participado, el terapeuta puede ayudarle a reconocer su responsabilidad con respecto a su conducta del “aquí y ahora” antes de que se enmarañe y oscurezca por sus mecanismos de defensa.” (Yalom, I. La psicoterapia Existencial, 2018)

DIÁLOGO CON LA OBRA

Tomar la obra como algo separado del artista, que ha alcanzado una entidad propia es el punto de partida necesario para que tenga sentido el diálogo con la obra. Este reconocimiento de la autonomía de la obra permite (re)conocerla fenomenológicamente - sus colores, sus formas, sus ritmos, sus texturas, con la libertad de no estar comentando la identidad de nadie. A la vez, lo inverso también se da: la tarea de reconocerla fenomenológicamente alimenta el reconocimiento ontológico de la obra como entidad autónoma.

Esta fase de "contemplación" atenta del trabajo, "concreta y específicamente el que observamos, "cómo", "cuándo" y "dónde", en el tiempo y en el espacio, tanto en su desarrollo como en su forma final, permite que la materialidad de la obra se convierta en un puente de encuentro. Se logra, de esta manera, enriquecer la percepción subjetiva, corregir "puntos ciegos" y encontrar sorpresas que pueden ser compartidas." (Knill, P., 2005)

Conducir este diálogo ordenadamente, primero a través del análisis de su aspecto fenomenológico, a continuación de las estrategias seguidas en la creación, de la experiencia de ejecutarla y por fin del impacto de la obra, es esencial para no saltar a un análisis apresurado o interpretación de lo que la obra puede decir, revelar.

La actitud que le debe inspirar al guía de este diálogo es, de nuevo, la apertura sensorial hacia la vivencia estética (Knill, P., 2005).

Son varios los retos que surgen a quien se propone tal apertura para dialogar con la obra. Gran parte de ellos nos devuelven a los mismos retos del trabajo creativo, una vez que un diálogo con la obra es esencialmente una creación conjunta. Y de esta forma, todos se prenden con la tolerancia a la incertidumbre.

Es necesario, como acompañantes terapéuticos, aceptar que podemos percibir una conexión con la obra -o no- para poder sentirla. A la vez, es necesario comprometerse con un diálogo imprevisible -y de ese compromiso sale naturalmente la autenticidad en las preguntas-, y con la especificidad para entender y resistir a la tentación de la generalización, de la velocidad en el análisis; la aceptación de que cada pregunta es un tiro en la oscuridad que puede aportar luz -o no-. Cabe no exigirse ni a uno ni a la escucha multicanal que se despliega, ninguna certeza y encomendarse a la curiosidad auténtica que puede -o no- ayudar a que el otro haga asociaciones significativas y reveladoras. El reto será aún mayor cuando, como sucede a menudo, el paciente proyecta que su terapeuta está preguntando desde una sospecha, desde un patrón de significados de colores o formas.

La confianza en el proceso viene a ser el antídoto a esa intolerancia a la incertidumbre, aceptando, por ejemplo, que el inconsciente es un coautor de la obra, silencioso mientras se ejecuta y a veces muy poco discreto cuando se contempla. Aceptar la convivencia con lo confuso invita a la belleza, a lo extraño, y si uno pierde el miedo, resulta mucho más aclarador que mantenerse en la luz cegadora de la lógica consciente. Dejar siempre un lugar para lo inexplicable.

LOS TRES PUNTOS DE FUGA O MI SANTÍSIMA TRINIDAD

LA TERNURA

"Cuando nuestra irritación está a punto de transformarse en violencia, aparece la ternura como un conjuro social que nos enseña a convivir con seres diferentes , que aunque no

responden por completo a nuestras exigencias y demandas, nos brindan singularidad y compañía, enriqueciéndose con su presencia. La ternura es el camino que recorreremos cuando nos hemos dado cuenta de la falibilidad humana, de la cercanía del odio y de la facilidad con que nos convertimos en sujetos maltratantes.” (Restrepo, 1994)

En su ensayo “El Derecho a la Ternura” (1994), Luis Carlos Restrepo abunda, maravillosa y minuciosamente, en la importancia vital de mantener el acceso a la ternura hacia uno mismo y hacia los demás como una brecha por la cual acceder a la tolerancia. La tolerancia al error, a la diferencia (del otro, de uno mismo en otro momento), espejo del respeto y cultivo de la singularidad, es el terreno en el que puede brotar la ternura. En el acompañamiento arteterapéutico, la ternura ha de estar presente en varios vectores: del terapeuta hacia el paciente porque “[...] Somos tiernos cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestras vísceras el goce o el dolor del otro [...]” (Restrepo, 1994); del paciente hacia sí mismo porque “[...] somos tiernos cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace de compartir con los demás el alimento afectivo del otro”, y, por el mismo motivo, también del terapeuta hacia sí mismo.

La ternura es herramienta fundamental en todos los momentos del acompañamiento arteterapéutico. En los inicios, como guía del genuino interés por el que llega consultando y en el decurso del proceso, como disolvente emocional de la crítica (auto, hetero) del miedo, de la rabia -de los que parece tan antagónica- y como suave edulcorante de la tristeza.

EL HUMOR

“La risa es también una experiencia otra de conocimiento: un conocimiento que revela y denuncia lo que la solemnidad oculta.” (Sorín, M., in Capdevila & Zocolsky 2011)

De la mano de la ternura llega el la capacidad humorística frente a lo trágico, lo angustiante, lo aparentemente cierto y doloroso. Tanto el juego como el humor brotan del terreno creativo de “como si”, del doble sentido, de la metáfora, del pensar de una manera alternativa a la forma convencional y son posibles, por lo tanto, gracias al ejercicio de una cierta libertad creativa (decía Montaigne que “los juegos de los niños no son juegos, deben considerarse como sus actos más serios”). Desde el momento en que el malestar que alguien trae a la terapia constriñe, es natural la resistencia a usar el humor con ese mismo material. Pero precisamente allí radica su belleza: usar el humor con lo que nos duele exige una pirueta emocional y mental a la vez; la ternura que hay en el humor es una conjura contra la angustia que nos provoca aquello que satirizar. Esa transformación resulta enormemente liberadora y, a veces, reveladora de la lógica opresora que estaba oculta -cómo nos dice Mónica Sorín. A menudo, quien oprime no es sino una moral rígida o fosilizada que actúa en el sentido de conservar Sin ternura o un atisbo de libertad no hay humor, aunque sí puede haber burla. En ese sentido, es imprescindible usar el humor en el espacio

terapéutico a su debido tiempo y con pericia: necesita sembrarse en intimidad y confianza para que de él brote complicidad y cercanía, no un ataque.

Cuando se habla del humor en el arteterapia, se incluyen todas aquellas manifestaciones que le dan gracia a lo vetusto y ligereza a lo viscoso. Y la liberación de algo que pesa se puede hacer muy sutilmente, con soporte dramático, plástico o apenas discursivo. El humor es absolutamente transdisciplinario.

LA CREACIÓN ARTÍSTICA

Se podría decir, por lo mencionado antes (el humor brota del terreno creativo del “como si”) que el humor es apenas una de las inmensas posibilidades que ofrece la creación artística. Igual que el humor, la creación artística utiliza el mismo “vehículo” de la ternura para dar sentido o fertilidad a emociones tan pesadas que de otra forma parecerían letales.

Lejos de la visión clásica kantiana de “poiesis”, a través de la cual el artista tiene una idea y la plasma dando forma a la materia inerte creando la obra, el Arteterapia la concibe desde el punto de vista fenomenológico de la creación artística. Así, el rol del sujeto que crea no pasa por imponer una forma a su material sino permitir que devenga en una forma diferente de la original elaborando un diálogo con tal material a través de la exploración/creación y aceptando como punto de partida un caos interno de contenidos (memorias, emociones, pensamientos) que encierra en sí la fertilidad creativa.

“Aunque puede haber una intención en un inicio, solo cuando estoy dispuesto a soltar mi idea inicial y estar abierto a lo que surja, algo llegará. A menudo, la obra viene como una sorpresa, lo que encuentro es radicalmente diferente de lo que yo buscaba. (Levine, S. in Knill, Levine and Levine, 2005).

La representación imaginada artísticamente de un hecho traumático puede alcanzar un nivel más profundo de significado que un mero recitativo de hechos (Levine, S. in Knill, Levine and Levine, 2005). La creación que conlleva una representación artística pone el énfasis en el “entre” que existe entre uno y el hecho traumático, en la singularidad de la respuesta; nos distancia del simple cráter ocasionado por el trauma y nos acerca a una construcción idiosincrásica a partir de ese evento. Además, el rol del arteterapeuta puede ser el de alguien que escucha y se deja impactar por lo que escucha. Esa puede ser una respuesta estética en la que “mi experiencia se ve impactada por la escucha.” (Levine, S. in Knill, Levine and Levine, 2005).

En *Art as Medicine* (1995) cuenta Shaun McNiff cómo se enfrentó a las dificultades con un proyecto de reforma de una casa:

“Empecé a ver el proyecto como una obra de arte: este cambio de perspectiva de la monotonía - el trabajo penoso - a la estética, transformó mis sentimientos. (...) El poder alquímico del arte para transformar la irritación en deleite”.

II. Mis lugares de prácticas



René Magritte, El arte de la conversación (1963)

2.1 Consulta privada de Psicoterapia: **trabajo individual y con parejas**

Cuando se nos trasladó el contenido, forma y duración que estas prácticas deberían tener, mi decisión natural fue la de realizarlas en la consulta privada de psicoterapia unipersonal en la que atiendo a pacientes adultos en formato individual y de pareja.

La consulta privada se encuentra en el mismo piso en el que habito con mi familia (mi marido y mis 3 hijas). Ocupa una sala de 10 m² y luz natural dónde se realizan

los encuentros terapéuticos, además de un pasillo y un lavabo. No comparte área con la zona de residencia -con excepción de la entrada-.

Entre septiembre 2018 y septiembre de 2020, atendí 42 casos (2 parejas y 40 individuales) con procesos de duración muy variada, entre 2 meses y cerca de dos años de duración. Mis encuentros con los pacientes tuvieron lugar en sesiones semanales de 50 minutos si eran individuales y en sesiones quincenales de 1h20 minutos si eran sesiones de pareja. Dos de los procesos terapéuticos se llevaron a cabo vía vídeo-conferencia; uno por tratarse de una ex-paciente que volvía a contactarme desde Hong-Kong y otro, una paciente que vivía fuera de la ciudad con intención de trasladarse a Barcelona e incorporarse al encuentro presencial. Durante el periodo de confinamiento, en primavera del presente año, pasé casi la totalidad de los casos en marcha al formato telemático. Todos los nombres usados para referirse a los pacientes en este trabajo son ficticios.

Los motivos de consulta variaron entre necesidad de acompañamiento tras una separación sentimental, sensación de falta de control sobre la propia vida, encontrar más seguridad en los propios mensajes y decisiones, darle más espacio a los propios deseos que a los de los demás, neutralizar el efecto "hiriente" de la relación con la madre, capacitarse para enfrentar una situación laboral de resistencia ante el ataque de duración incierta, y otros. En todos ellos, de una forma o de otra, he ido encontrando la necesidad de reafirmar el núcleo volitivo de cada una de las personas que acudían a consulta, para lo que el arteterapia me ha ofrecido recursos sutilmente más directos que el trabajo clínico que venía practicando hasta la fecha.

Mi propósito en estas prácticas ha sido integrar el arteterapia en la práctica clínica que tenía aprendida. El reto a lo largo de los meses ha sido distinguir e integrar estas dos formas de abordar una sesión terapéutica, a veces tan diferentes, a veces tan semejantes.

La integración ha resultado más paulatina de lo que ansiaba inicialmente, pues albergaba una expectativa oculta de cambio radical en mi manera de trabajar generada desde el hartazgo de una conversación terapéutica de la que había olvidado el sentido poético.

En los primeros meses me costó reconocer las aportaciones de mis aprendizajes y me enfoqué en cómo sortear los varios obstáculos que sí identificaba para "aplicar el arteterapia". Entre ellos: mi espacio de trabajo -su apariencia formal, delicada y su poco espacio- la dificultad para encontrar el momento de proponer la tarea y mantener el encuadre temporal; las limitaciones de la comunicación vía vídeo conferencia; la duda entre la planificación y espontaneidad del curso la sesión; mis "abandonos" - pacientes que interrumpían el proceso y la ansiedad derivada de la poca llegada de pacientes.

La continuidad del espacio de trabajo (pré- y pós- master) me resultó limitante. Para contrarrestar esa sensación y notar un cambio tangible, me hice con materiales de

pintura (lápices, ceras, rotuladores, pasteles y hojas varias de dibujo, y empecé a recopilar revistas y periódicos). Al principio, los mantuve guardados y cerrados en sus cajas hasta que empecé a darme cuenta de que tenerlos a la vista y a mano no sólo captaba la atención de los pacientes sino también la mía. Empecé a sentir su presencia así como la de algunos libros que me gusta tener a mano. Al estar en el campo visual de los pacientes, su mera presencia introducía una posibilidad alternativa al diálogo lo que me ayudaba a introducir trabajos plásticos para ilustrar ideas. La presión que ejercía en mí la riqueza de las propuestas plásticas de los módulos, condicionándome el sentido en el que mis sesiones deberían discurrir, se fue diluyendo poco a poco. Esto se producía al tiempo que registraba el impacto que tenían en los pacientes el simple contacto con materiales, su elección, el silencio que se desprendía de la concentración de una ilustración aunque rudimentaria. Al principio, mi temor a la resistencia de los pacientes para abrirse a tareas plásticas se traducía en un recelo de que tomaran los materiales como mera decoración del espacio, y aunque sí he encontrado alguna resistencia, la he(mos) ido venciendo. Con ese objetivo, empecé por familiarizarme con ellos, pintando y dibujando para naturalizar su uso en mis hábitos, hasta abrir mis puertas.

En un momento dado, sentí curiosidad por ver en qué resultaría una propuesta que hace tiempo utilizaba - la línea de la vida, ubicando en el tiempo las fases y momentos vitales más significativos- formulada artísticamente y con objetos simbólicos. Un día, mientras preparaba la sesión con Domingo, recordando la escasa conexión emocional que siguió a la propuesta de que representara gráficamente, en papel, su línea de la vida, sentí claramente que sería mucho más útil rehacer tal propuesta utilizando materiales y objetos dispuestos en el espacio. Eso me llevó a 20 minutos de recolección de todo tipo de objetos cotidianos, muchos de ellos juguetes, sobre los que mi estado de sensibilidad macroscópica proyectaba potencialidad simbólica. Fue un momento de disfrute previo a la sesión que me ubicó en un estado de apertura hacia lo pudiera suceder, en esa sesión en particular y tras esa, en tantas otras.

En la sesión con Domingo tuvo lugar una conexión simbólica con varios momentos/fases de su vida. El silencio propuesto durante la manipulación de los materiales marcó una barrera a su discurso habitual, sin pausas, auto-explicativo, que impedía a Domingo profundizar en la activación de las sensaciones que acompañaban su discurso verbal. Al final de la representación simbólica, en la conversación que tuvimos sobre el proceso de hacerla, emergieron experiencias vinculadas con el motivo de angustia presente de las que no se había hablado hasta ese momento. Domingo estaba visiblemente emocionado y pidió fotografiar la composición. A la sesión siguiente, comentó habérsela enseñado y comentado con su esposa.

Flavia volvía a contactarme tras un año del final de su proceso terapéutico presencial. Originaria de un país Nórdico -donde vive su familia-, me contactaba desde Hong-Kong donde pasaba una temporada. Su demanda se centraba en el deterioro del estado de salud de su hermano (abuso de comida, alcohol y aislamiento social) desde la urgencia de la propia Flavia de hacer algo al respecto.

Con ella, en particular, me surgieron muchas imágenes mentales que me ayudaron a ilustrar el discurso sin que nos perdiéramos en la formalidad o en la abstracción. Compartir estas metáforas nos sirvió perfectamente como alternativa a la manipulación concreta de materiales o de la presencia del cuerpo. Le propuse también, a modo de trabajo de continuidad, que entre sesiones, pintara o escribiera sobre metáforas que habíamos utilizado en sesión. Hicimos una exploración a través de un diálogo con una de sus obras -la ilustración de una pantalla de videojuego al que imaginó jugaba con su hermano y que resultó muy aclarador para su proceso.



Según contó Flavia, estuvo pensando bastante en qué dibujar para ilustrar el viaje que sentía que estaba emprendiendo la relación con su hermano, Mika. Se le ocurrió entonces pintar un videojuego a modo de homenaje a los recuerdos más gratos del tiempo en conjunto de su adolescencia, a las horas jugando en la habitación de Mika. En la sesión de trabajo, describió que el juego que plasmó es un camino que no sabía adónde les llevaría (caminos que salen fuera de la hoja) a lo largo del cuál había varias opciones de dirección y sentido y pequeños tesoros que eventualmente podrían encontrar (aplicaciones doradas). En cuanto al “Pub” (casita marrón entre árboles) que remitía a otro pasado conjunto en el que beber alcohol sin límite se había

convertido en un hábito entre hermanos, Flavia estaba decidida a que ya no volviera a ser un punto de partida para los dos. Las demás casas, de las que decía no saber exactamente qué representaban, le resultaban el espejo de la incertidumbre a la que se abocaba en su acercamiento fraternal, en la que tal vez gimnasios, hospitales o centros sociales fueran posibles escenarios futuros dependiendo de cómo Mika mejorara su salud o no.

Llamé su atención respecto al color distinto que había dado a los dos participantes y le pregunté si en ese juego cada uno podría tomar el camino que quisiera, o el juego marcaba que los dos siempre tendrían que ir juntos. Contestó de una forma segura y espontánea que cada uno podría tomar el camino que quisiera y al acabar la frase se paró, reflexionando sobre lo que acababa de decir y el lugar incierto en que ello le dejaba.

Este diálogo, entre otras intervenciones, la resituó respecto a la (im)posibilidad de su propia demanda inicial y la necesidad de transformarla hacia la reconstrucción del vínculo con su hermano. El acompañamiento -brevísimo en este caso- consistió más bien en hacer explícito el duelo por el alejamiento, el sentimiento de culpa por el (supuesto) abandono de su hermano y resignificar su preocupación (desde un rol de cuidadora) en tristeza (desde el rol fraternal igualitario) que le permitiera un acercamiento mucho más efectivo, incluso en aras de pronunciarse hacia su descuido.

Con otra paciente que acompañé por vídeo durante 3 meses, Tamara, se hacía particularmente difícil crear un ambiente de conexión emocional, ya que siempre empezábamos por cuestiones técnicas de sonido y cámara. Incorporé pues el hábito de iniciar la sesión invitándole a respirar profunda y repetidamente con ojos cerrados, como un ritual que, para mí, sustituye el contacto corporal del saludo en un encuentro presencial. Además, ese pequeño ritual hacía acompasar nuestro ritmo corporal para dar inicio a un tiempo que nos unía.

Otro aprendizaje importante en ese periodo vino de tener que lidiar con pacientes que, sin previo aviso, no se presentaban a sesión, con otros que interrumpían su proceso bruscamente, o con la misma falta de nuevos pacientes (circunstancia cíclica en una consulta). La experiencia me generaba una sensación de desilusión -había abandonado un puesto profesional de mucha dedicación horaria para dedicarme exclusivamente a la consulta con el propósito entusiasta de "poner las manos en la masa" (del arteterapia)- y sentía que, de repente, "no tenía masa" para hacer el pan (arteterapéutico). A la postre, era un momento de mayor inseguridad para mí en cuanto terapeuta, ya que estaba aún articulando mis propuestas e introduciendo nuevas maneras de relacionarme, así que cada no asistencia o interrupción de proceso (vividos como "mis abandonos") me enfrentaba a mis dudas sobre la pertinencia de mis intervenciones y, en definitiva, de la eficacia de los encuentros terapéuticos. Tomar decisiones respecto a las no asistencias y a las interrupciones

del trabajo me hacía nadar en la piscina de aguas turbias con la responsabilidad compartida del proceso terapéutico.

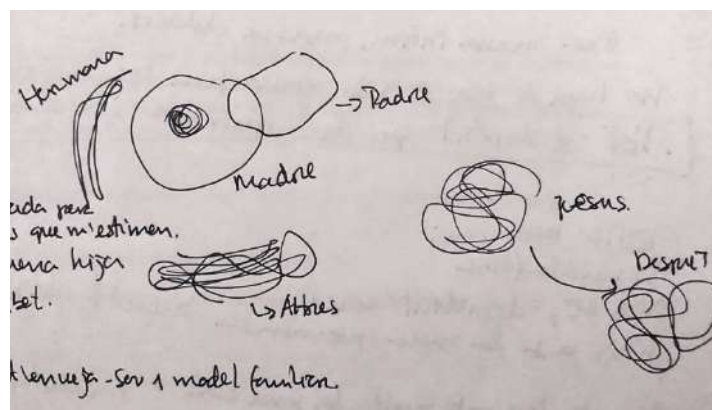
Aclarar estas aguas pasó por aclarar el encuadre terapéutico y facilitar el ejercicio de responsabilidad a los pacientes: establecí pautas de cuándo y cómo comunicar las consecuencias de no asistir a las sesiones sin previo aviso, y consecuentemente, ¡aplicarlas!. Hacerlo me resultó de mucho valor - los límites pusieron en valor el contenido - y registré que los pacientes con quienes había ocurrido esta nueva comunicación, pasaron incluso a ser más puntuales en las sesiones.

Hice aquellas aguas más claras al darme cuenta, además, de que si creía que la responsabilidad del proceso terapéutico era conjunta -tal como sentía- me daba el derecho a ejercer mi parte de responsabilidad y no sólo el deber de aceptar la decisión del paciente (de interrumpir).

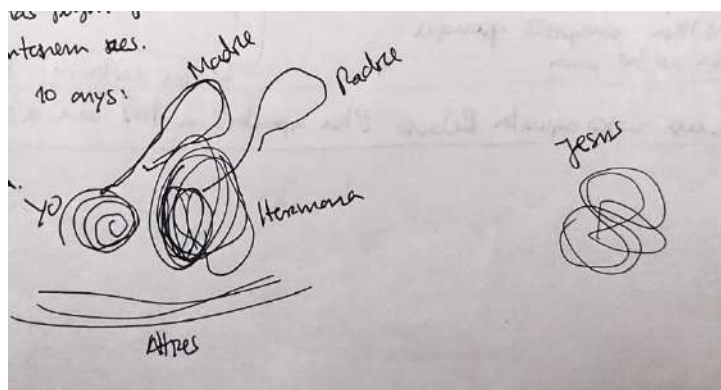
Así fue como pude aceptar mejor la decisión de una paciente -Verónica- de interrumpir su terapia, iniciada tras una separación de pareja, que justamente cuándo fallece su madre, "no quiere mezclar los duelos en el mismo espacio". En este caso, me di la oportunidad de expresar que no veía conveniente que interrumpiera el proceso, sugerí que reflexionara y aplazara su decisión firme hasta la sesión siguiente. En ese , Verónica ratifica su deseo de seguir haciendo camino sin acompañamiento en el sentido de cortar lazos con la ex-pareja, aunque la desaparición de la madre la haya enfrentado a nuevos sentimientos de añoranza. Aceptando su decisión y con el fin de darle más fuerza plasmando su deseo simbólica pero visualmente en el momento de cierre de nuestro camino juntas, propuse a Verónica que representara las figuras significativas de su mundo con varias cintas, modulando sus formas y distancias i) en la actualidad y ii) según su deseo dentro de 10 años.

En i) la cinta que representaba a Verónica estaba totalmente enrollada sobre sí misma como un novillo compacto, ubicada dentro un círculo que representaba a su madre. Su ex-pareja figuraba a una distancia razonable del núcleo familiar (madre, V., hermana, padre), equidistante del núcleo "Otros"- primos y amigos de V..

Su soliloquio fue: "Estoy envuelta por las personas que me quieren".



En ii) la cinta que le representaba ella tenía la forma de una espiral con algún espacio entre sus lazadas, se tocaba con la madre pero la cinta de ésta no dibujaba un círculo sino una lágrima abierta por encima de la espiral de Verónica, que la tocaba en una extremidad. La cinta de la ex-pareja se ubicaba más lejos, con la misma forma desordenadamente enredada de antes. Su soliloquio en ii) fue: *"Estoy sola, pero acompañada. Tengo más aire. Estoy más relajada"*.



Mi postura no-intervencionista de antaño respecto a las decisiones de los pacientes sobre sus sesiones (asistencia, su regularidad, su continuidad), me dejaba sin margen de acción y con un sentimiento de impotencia en los casos en los que no compartía aquellas decisiones. El asumir mi parte de responsabilidad en el proceso, expresando y fundamentando mi opinión, lejos de enfrentarme al paciente, me permitió salir de mi impotencia y aliarme con él, haciendo propuestas dirigidas a elaborar el proceso que era suyo, como en el caso de Verónica.

En otras ocasiones, en las que pacientes simplemente dejaron de venir, elaboré lo sucedido artesanalmente, intentando no quedarme atrapada por la enormidad de lo que desconocía y atesorar los puentes que sí habíamos construido entre los dos. En dos de estos casos, los pacientes volvieron al cabo de muchos meses, haciendo referencia explícita a una conversación mantenida en una sesión anterior. Aceptar que, como terapeuta, tengo apenas acceso a una parte (pequeña) de la vida del paciente, aquella que cada uno decide compartir conmigo y liberarme de supuesta visión omnisciente de lo que ocurre con el paciente, es un aprendizaje que llevo haciendo hace años. Me resulta un baño de humildad tolerar un poco más la incertidumbre de estos (des)encuentros con pacientes que vienen y van, y a veces vuelven. También me ayuda a recordar que lo pequeño es valioso, como dice Irving Yalom (*Mamá y el sentido de la vida*, 2000) y, por veces, duradero.

En definitiva, el arteterapia se fue integrando en mi proceder como terapeuta de una forma paulatina, progresiva, más perceptible en mi actitud que en la novedad de mis propuestas; más como un aroma que impregna el ambiente que en un mobiliario nuevo en la consulta.

La integración del arte en mi rol de terapeuta pasó, en primer lugar por poner la sensibilidad en la escucha, es decir, por dejarme conscientemente impactar por el otro, en mi cuerpo y en mi mente. En mi cuerpoalma, para usar el término que tan hermosamente lo ilustra, de Mónica Sorín (Capdevila, M.G. & Zocolsky, M.S., 2011), y que acuñó mi promoción de forma tan feliz. Sumando al dejarse impactar por el otro (el registro de su ritmo, su discurso, su tono, sus movimientos, su postura) el explicitar de ese impacto, comunicándolo, cuando oportuno, al otro, ha resultado en una relación más abierta y distendida con los pacientes, lo que ha abierto las puertas a la creatividad en el trabajo conjunto.

Este florecer de la sensibilidad permitió también una transformación del vínculo con las personas que atiendo, hacia una mayor cercanía, llenando de sentido los encuentros terapéuticos. Sólo en un espacio de intimidad se encuentra uno con el otro y con uno mismo. Sólo en esa intimidad, que se da en un espacio de seguridad, confianza y no juicio, se permite uno desnudarse y, de nuevo, sorprenderse con la riqueza de lo que se encuentra. Uno quiere desvestirse en un lugar cálido.

En algunas sesiones, todo lo que yo ponía en la sesión era interés en seguir lo que me contaban y cómo lo hacían, el contenido y la forma. Con Valeria, cuyo acompañamiento se desarrollará en profundidad en el Capítulo III de este trabajo, tuve una sesión en la que básicamente describió en detalle las sucesivas afrontas verbales y físicas de su hermano menor hacia sus padres y el sufrimiento que ello le suponía. Hacia el final de la sesión, Valeria hace una pausa y entonces comenta que en los últimos 50 minutos (desde el inicio al final de la sesión) la situación en la casa familiar no había cambiado en absoluto pero que el hecho de haberla relatado le había hecho sentirse distinta y mejor respecto a todo aquello. Era consciente, a través de su propio relato, de que aquellas relaciones estaban en un estado insalubre y de que ella no podía cambiarlo sustancialmente, y menos desde otro país. Sin embargo, lo que sí podía y estaba haciendo, era mejorar la relación con ella misma y con su entorno cercano. Se daba cuenta entonces, por primera vez, de que gracias a su empeño en su trabajo terapéutico gozaba de mucha más salud en sus relaciones personales, algo por lo que nunca se había destacado, y menos en el seno familiar.

2.2 Grupos - Talleres unitarios y taller de continuidad en una Institución

Mi experiencia con el Arteterapia en formato grupal y cerrado ha colmado mi deseo de conocer sus potencialidades en términos de vínculo creciente de cada participante como parte de un grupo, con la interacción de sus niveles horizontal, vertical y transversal y con el reto de utilizar la tarea artística como eje de unión y propósito del grupo (Sorín, 1992).

Además, el trabajo grupal me ha permitido trabajar la dimensión corporal y lúdica a través de exploraciones artísticas corporales en pareja y en grupo, vía contactos no sexualizados, una herramienta muy potente en la transformación de la experiencia que asimilé a mis propias vivencias en la danza contemporánea. En palabras de Sorín (1992) "La libertad de la expresión corporal y la posibilidad de dejar expresarse espontáneamente al cuerpo crean un estado interno que facilita el pensamiento y la conducta creativos."



Trabajar con personas que, consciente y explícitamente, venían a experimentar con la creación artística me ha permitido, por último, poner el foco en la creación misma al tiempo que daba solución a muchas de las dificultades que me planteaba la integración del arteterapia en las sesiones de mi consulta de psicología.

Los primeros talleres de un solo evento

I. Expresión Artística – Primavera 2019

A medida que iba integrando el Arteterapia en las sesiones de mi consulta de terapia, en acompañamiento individual y de pareja, fue creciendo mi curiosidad y deseo de

llevar también a cabo sesiones de grupo cuyo propósito fuera, en sí mismo, hacer actividades de Arteterapia.

En primavera de 2019, tras plantear la propuesta de grupo a varias instituciones municipales y entidades privadas y constatar que era inviable darle inicio antes de verano, decidí promover por mi cuenta mi primer taller de Arteterapia sobre un formato de 10 sesiones semanales (de 1h30 cada una) y grupo cerrado. Lo publicité como “Expresión artística. Primavera 2019”.

La primera sesión (y única pues no le pude dar continuidad por falta de inscripciones) se celebró en mayo con la asistencia de tres participantes, todas mujeres, de entre 35 y 45 años, de las cuales dos pertenecían a mi círculo social y la tercera era una antigua paciente. El trabajo propuesto se centró en la exploración corporal a través del desplazamiento por paisajes naturales imaginados, cambiantes en sus texturas y una representación de una semilla que brota y se desarrolla.

Durante el taller sentí claramente la libertad de crear a partir de la propuesta planificada. Acompañar a las participantes en sus movimientos, guiando la imaginación con el discurso, me resultó algo pictórico; como si pintara los paisajes y las participantes me devolvieran con su movimiento el trazo de mi pincel. Todo el discurso que acompañaba la visualización fluía con soltura y el goce fue plenamente compartido entre mi entrega al acompañamiento y su entrega a la tarea.

Destaco, además, la ronda de resonancias con la que se cerró la jornada. En primer lugar, abordé la cuestión que una participante había planteado nada más empezar el trabajo -“¿qué es el arteterapia?”- y que propuse trasladar al final de la sesión de modo que primero pudieran experimentar haciéndolo. Completados los trabajos propuestos, la pregunta inicial se desplazó hacia los significados de las propuestas y al supuesto mensaje que se debería aprehender de la experiencia. Sin guion llegué a ese momento y “sin guion” fue la esencia de la respuesta que pude ofrecerle, apuntando a la receptividad y a la aceptación de lo que ocurriera a cada uno. Las compañeras se abstuvieron de aportar nada más respecto a esta intervención y hablaron de lo que había significado para ellas. De esta manera, el respeto por los autocuestionamientos de cada una, por el turno de palabra, por las evocaciones particulares afianzó la actitud “sin guion”. En ese contexto, dos de las participantes se refirieron al trabajo corporal realizado, muy distinto al que estaban acostumbradas y la tercera compartió su impresión de lo antiguas que había reconocido sus raíces y del enorme esfuerzo que le supuso tirar de ellas para salir del suelo.

2. Mitos y Vínculos Familiares – Junio 2019- Barcelona y Oporto

Mi primera experiencia me llenó de alegría. Había puesto un gran esfuerzo para configurar el grupo y puesto que su misma realización estuvo amenazada hasta el mismo último momento por falta de participantes, viví el taller como un logro en sí mismo. Acrecía a esa alegría el espacio fértil que encontré para mi propia creación en la planificación y realización del taller. Un dibujo casual que hice para

familiarizarme con la creación sobre los cinco sentidos me infundió ilusión y decidí usarlo para la difusión del segundo taller que organicé a mediados de junio en formato de una sola jornada (6 horas) y grupo cerrado bajo el título “Vínculos y Mitos familiares”.



La cita tuvo lugar en el Centro de Psicoterapia Zenttral de Barcelona con asistencia de tres participantes, mujeres entre 30 y 40 años. Una de ellas era paciente de un compañero terapeuta, la segunda, Valeria, paciente de mi consulta y la tercera una amiga. Al igual que en el primer taller, muchos momentos de inmersión absoluta en la tarea me llevaron a nadar en las dulces aguas del disfrute.

Respecto a las propuestas formuladas durante este segundo taller, quiero destacar aquí las relativas a la creación de un escudo familiar que incluyera una ilustración representativa de los valores de la familia y un lema que condensara el orden regulador de las relaciones familiares. El ejercicio seguía con una reducción del lema de cada escudo a su expresión más absurda -en tanto que más censuradora de la libertad personal de cada una- y la construcción de un personaje-caricatura de una vida dedicada, en esencia, a cumplir ese lema. Finalmente, se proponía una interacción de lema y personaje-caricatura en una dramatización improvisada. Incluyo, a continuación, copia de dos de los escudos presentados.





En la planificación de la propuesta, que sentía en sí misma como arriesgada, quise introducir el humor como catalizador de la reducción al absurdo del lema y creación de la caricatura. Sin un recurso claro, me encomendé a la espontaneidad del momento para lograr la ligereza deseada:

Tras presentar los respectivos lemas familiares, invité a las participantes a musitarlo frente a una pared. Inmediatamente me asaltó la imagen del muro de las lamentaciones; vi de pronto a tres mujeres que perpetuaban una idea que les constreñía. En ese momento, pensé que sería interesante que se rebelasen contra ese viejo mantra de una forma cómica. Les invité a estirar la sonoridad del lema como si de un chicle viejo se tratara. El recuerdo de mi infancia, estirándolo entre las manos cuando se quedaba sin sabor, me inspiró a invitarlas a jugar con el lema familiar, descubriendo su elasticidad, una vez agotada su lógica. Les propuse inventarle ritmos y acompañarlos de movimientos corporales. Estiraron, entonces, las sílabas, las vocales y empezaron a desplazarse por la sala, rapeando en un caso, bailando en otro. Su lema -a mis ojos-, se había desprendido de ellas.

En seguida, pusieran en escena una dramatización corta en la que cada una encarnó la caricatura de su mito a través de un personaje inventado *in situ* cuya actitud existencial había llevado su mito al extremo. Un "pequeño miedoso" que no podía hablar fue confrontado por un "guerrero dispuesto a todo apretando los dientes" y entre los dos estuvo el "personaje sin personalidad", con terror a posicionarse con uno o con el otro.

Las tres se mostraban incrédulas de la dramatización que habían creado y de las risas que habían provocado personajes tan apesadumbrados, violentos o patéticos. Valeria se refirió al juego sonoro y rítmico con el lema como a un trampolín para crear su personaje -"el personaje son personalidad"- como el momento del taller "*que le quitó peso*" a todo lo que se le estaba removiendo.

Poco tiempo después, entrado el mes de julio, tuve ocasión de replicar el mismo taller "Vínculos y Mitos familiares" en Oporto (mi ciudad natal) donde conté la colaboración de una amiga a quien había hablado del taller de junio. El encuentro tuvo lugar en una Escuela Primaria (Chapim Azul) y de nuevo, las participantes fueron tres mujeres, de edades comprendidas entre 35 y 45 años, la amiga que se encargó de la organización; una amiga común de ambas y una profesora de escuela primaria, con la que no tenía ningún vínculo previo.

Tras estas primeras experiencias, verdaderamente valiosas, tanto en la preparación, como en la organización/difusión y coordinación de los talleres, surgió la oportunidad de llevar a cabo un taller de Arteterapia con Mujeres en la Fundación AROA, del que hablaré detenidamente en el tercer apartado de este trabajo.

Principales Aprendizajes

- Un inicio ¿teórico o práctico? - para manejar las expectativas y desconocimiento sobre el arteterapia. La flor o el verbo.

Idear una tarea simple que convocara la relación de cada uno con la creación artística, con su repertorio artístico, y que, a la vez, nos conectara a todos en un mismo grupo se erigía como mi objetivo imprescindible para abrir un taller. Perduraba en mí el recuerdo de la flor con la que abrimos el módulo de danza del Master de Arteterapia con Eva Bischofberger: con el único recurso de papeles, papel de aluminio, clips y una invitación a hacer una flor. Recordaba aun confrontarme a tantas creencias sobre mis capacidades, mi creatividad, el peso de los demás en esas ideas, tantos miedos y esfuerzos para arrinconarlos. Con el telón de fondo de cada uno de los presentes ejercitando su capacidad creativa, en la batalla que se libraba en mí para crear una flor, ganó la posibilidad de crear, impulsada por la comunión del grupo. Al final, la bella miriada de las 19 flores logradas fue un absoluto regalo de la victoria, de la potencia sobre el miedo a hacer, a manifestarme.

Por otro lado, desde la experiencia de gestionar las inscripciones a los talleres, advertí que los interesados tenían muchas preguntas sobre lo que era el Arteterapia y que su ánimo de apuntarse pasaba por "probar". Pensé que resultaría conveniente introducir algunos conceptos clave del Arteterapia, de forma verbal y explícita, que sirvieran de encuadre de la actitud a mantener entre todos durante el taller. Me debatí largo tiempo sobre qué debería tener lugar primero, si la flor o el verbo. Y finalmente, ganó la flor.

La construcción de una flor fue pues la tarea elegida para la apertura de los dos talleres sobre "Vínculos y Mitos Familiares". Se seguía la presentación de cada participante a través de la representación artística de su nombre y una introducción al Arteterapia a mi cargo. Creí que la pequeña experiencia de encuentro con uno mismo a través de la flor allanaba el camino para una escucha de contenido más teórico sobre resonancia, la escucha activa, el encuadre y la experiencia estética.



Así, llanamente, discurrió el inicio del primer taller de Vínculos: las autopresentaciones fueron breves, se enfocaron a lo que las unía en cuanto compañeras de un día y encontraron en la escucha atenta de las compañeras un espacio caluroso en el que crecía la intimidad.

En el tercer taller, sin embargo, ocurrió algo distinto: las intervenciones verbales durante la creación de la flor se intercalaban con contenidos que parecían querer disipar la nube del silencio; yo, en cambio, vivía el silencio como una minúscula mecha que nos podía iluminar y unir y me apresuraba a cuidarlo, suavemente, con invitaciones a disfrutar y a sentir lo que nos proporcionaba. Tras reunir las tres flores y los nombres dibujados artísticamente, entramos en las autopresentaciones. La primera presentación -la amiga que se había encargado de planificar el taller- se

alargó más allá de los 10 minutos saliendo del territorio personal del "qué quiero compartir de importante sobre mí" -de la consigna- y ampliándose hacia el territorio contextual de la edad, situación familiar, formación académica, trayectoria profesional y naturaleza del vínculo conmigo (amistad de infancia).

La ternura de escuchar a alguien por quien siento tanto cariño y alegría de que fuera parte de ese grupo se mezcló entonces con el desconcierto por lo alejadas del contexto propuesto que me resultaban las palabras que había elegido compartir de inicio. Sentí como una tenue lluvia que arruinaba nuestro incipiente y frágil fuego de intimidad que pretendía iniciar desde cero y de forma igual para las cuatro presentes aquel día.

Mi preocupación por el efecto de contagio sobre las siguientes presentaciones me dificultó atajar este discurso que nos sacaba de lo importante, de compartir aquello que nos unía en aquel momento y en aquel espacio. Fue al final de su intervención cuando decidí afinar más la consigna y reformular la autopresentación para "compartir sobre todo el motivo por el que se habían apuntado al taller" y marcar que no eran necesarios detalles sobre la ocupación y trayectoria personal. Aunque las siguientes fueron más concisas y más ajustadas a la consigna reformulada, de nuevo la siguiente hizo referencia a nuestra amistad. Sentía que el ambiente que yo quería crear entre la presencia, el respeto, la equidistancia sufría atropellos.

La gestión de las expectativas sobre un tema desconocido como el Arteterapia a través de la misma tarea y del perfilar de la consigna fueron aspectos valiosos de estos primeros pasos de talleres grupales, que llevaría, muy cuidadosamente, a los siguientes grupos.

- En la cuerda floja. El manejo de los vínculos previos entre participantes; el de mis vínculos con algunos participantes.

Otro aspecto, al que también aludo arriba, tuvo que ver con los vínculos previos entre participantes y yo misma, así como entre las participantes. En un principio no lo veía como deseable, pero acabé sacrificando este aspecto en aras de lograr un número suficiente para que cada taller tuviera lugar. Lo hice valorando que sería una diferencia que sabría contornear sin perjuicio del objetivo del taller ni de la seguridad psicológica de cada participante.

La vivencia del primer taller fue la de un reto muy manejable -1h30 de duración-. Sin embargo, en los dos talleres de día completo, con apenas tres participantes, acabé sumándome a la comida de pausa con el grupo. En ambas ocasiones, me sentí incómoda ante el rol desigual y contradictorio que pretendía adoptar: un equilibrio entre el rol de coordinadora del taller, distendido por el cambio a un contexto de pausa informal (cafetería), manteniéndome fiel a mi vínculo personal con cada una

(una paciente, algunas amigas) sin dejar caer el hilo de la confidencialidad de la naturaleza de cada uno de mis vínculos. Todo ello delante del fluir natural de una relación incipiente entre compañeras de taller que acababan de compartir un espacio de intimidad durante 4 horas y que (en algunos casos) reclamaban de mí que les igualara los niveles de autorrevelación planteando cuestiones sin relación aparente con el objeto de trabajo, casi mundanas (mi gestión de viajes familiares alargados o del entretenimiento de niños en el coche..). En un momento dado sentí que trataba de bailar el tango en grupo vestida de directora de orquesta calzando zapatillas fosforita todo ello encima de una cuerda floja.

Tras la comida en conjunto con el grupo, tuve dudas sobre hasta qué punto la constatación de vínculos diferentes podía poner en entredicho la seguridad psicológica del grupo. En la segunda parte del taller no vi confirmadas ni disipadas mis dudas, así que me concentré en volver a mi cómodo rol de coordinadora del taller en un lugar equidistante (y *equicercano*). Me tranquilizó pensar que esa situación sería distinta en la gestión del grupo de Arteterapia que tenía concertado para el mes de septiembre con la Fundación Aroa; 12 sesiones y gestión por la propia Fundación de las inscripciones.

- Los temas elegidos deben estar a la altura del recorrido que llevamos: *"Devagar se vai ao longe"**

Un aprendizaje último: Mi deseo de trabajar en un primer y único encuentro temas que nadan -a veces- en aguas profundas, se revelaba un tanto ambicioso.

El segundo y tercer taller - de un sólo día cada uno- los diseñé en torno a "Los vínculos y mitos familiares", un tema trabajado en módulos recientes del Máster y del que conservaba fresco su impacto. En mi consulta lo trabajaba individualmente y mi experiencia era que resultaba muy movilizador. De ese modo, me lancé a diseñar unas horas de autodescubrimiento en ese ámbito: entrelazando propuestas que me eran familiares con propuestas nuevas, mi alegría de tener un grupo con quien hacer un taller me empujaba a probar y observar qué ocurriría. Una vez terminé el plan, sentí que las tareas conducían a un movimiento de espiral que se iba ampliando en el autoconocimiento.

En cada uno de los talleres, se juntaron cuatro personas que no se habían visto nunca en esa composición (a pesar de los vínculos previos). El encuentro de cada una con su manera de vincularse, con recuerdos de instantáneas familiares, compartidas de forma totalmente figurada, era posiblemente muy alejado de la común confianza entre amigas e iba haciendo su camino. Hacia el final del taller, coincidiendo con el ejercicio creativo de transformación del lema y dramatización, registré también un cansancio en mí que me alertó de la exigencia del ejercicio. ¿Estaría la espiral dando demasiadas vueltas? Cómo pude comprobar mientras trabajábamos juntas, ninguna de las participantes había "nadado por aquellas aguas" de los mitos y roles familiares.

Las resonancias no disiparon esta interrogación; se referían tanto a lo valioso de expresar, compartir, de sentirse respetadas y comprendidas sin barreras de nacionalidades o edades, como a lo valioso de algo nuevo que habían encontrado. "Empezamos tres mujeres y ... ¿por qué tenemos que acabar siempre con las madres?... Bueno, me llevo un camino nuevo que puedo usar"; "He empezado algo nuevo" – Resonancias del taller de Junio; "qué importante ver que no soy la única a la que pasan estas cosas"; "Expresión"; "Es bueno mirar adentro"; "Desmontaje"- resonancias taller de Julio.

Concluidos los talleres, se me ocurrió que uno mismo ya es un planeta muy rico, con tantos paisajes por descubrir que quizás no hace falta explorar sistemas y constelaciones estelares en el primer día, sobre todo con personas no familiarizadas con el Arteterapia, algunas ni siquiera con la terapia. Despacio, uno llega lejos.

III. Los caminos recorridos

3.1 Paso a paso con Valeria

“La belleza, en cualquier persona, depende de la capacidad que tenga de expresar la fuerza que emerge de su propia singularidad” (Restrepo, 1994)

La decisión de elegir este caso como material de estudio principal de esta tesina la tenía tomada al poco de iniciar su escritura, cuando hacía 9 meses, aproximadamente, que acompañaba a Valeria. El escenario de pandemia hizo que fuera escribiendo más intermitentemente, si bien nunca dudé de mi elección. A día de hoy, empezando este capítulo, sigo acompañando semanalmente a Valeria (un año y medio después de que acudiera a la consulta), con ganas renovadas de ahondar en su historia, en la parte que es “nuestra historia”.

Su valor ante la exposición, su coraje para seguir a pesar del enorme “desconfort” que le suponía, por momentos, el proceso arteterapéutico, me ha impresionado desde el principio y ha facilitado nuestro vínculo, más aún que su amabilidad a flor de piel.

Valeria es portuguesa, un poco más joven que yo y originaria de una ciudad en la cual he vivido mientras estudiaba. En alguna ocasión me he sorprendido al verla con una prenda o accesorio igual a alguno mío, hasta el punto de dudar de quién sería la prenda colgada del perchero. Si bien al principio me pregunté hasta qué punto estos elementos de identificación podrían distorsionar la relación profesional iniciada, pronto entendí que no sería el caso y que ambas estábamos sintonizadas para reconocerlos sin dejar que se interpusieran con nuestra tarea.

Llega a la consulta dirigida por una amiga suya, conocida mía, con la siguiente demanda: *“Siento que estoy descarrilando; todavía no estoy deprimida (ya lo he estado, ya sé lo que es y me ha costado mucho salir de allí), pero quiero ganar herramientas para no acabar allí otra vez”*. Se refiere a un estado de ansiedad constante y creciente en los últimos 8 meses (desde que llegó a Barcelona, para empezar un nuevo reto profesional en el sector de la moda): los reclamos constantes de amigos y diversos sucesos en la familia, combinados con su vida profesional le suponían una carga de estrés: *“no sé decir que no; me puede el evitar que los demás se molesten”*. Añade que es muy insegura y que se juzga constantemente en su foro interno. Reconoce que son los temas familiares los que la dejan más tocada.

Valeria es la segunda de cuatro hermanos: Luís, 40 años, vive en Braga; de los gemelos que la siguen -3 años menores que ella- Pedro vive en Múnich y Víctor con los padres. Este último *“está gravemente deprimido desde hace dos años”* y tras una relación de enfrentamiento con violencia verbal creciente con el padre

-incluyendo mensajes de odio diarios del hijo-, en la actualidad no se dirigen la palabra. Según continúa el relato de Valeria, hacía unos días que Víctor, en uno más de sus ataques de rabia, había chocado a posta su coche con el de Luís, aparcado delante de la casa familiar. A partir del relato de este suceso, Valeria empieza a revelar el complejo juego de espejos intrafamiliares.

Valeria tiene una relación más cercana con su madre, a quien describe como una persona esencialmente pesimista, con una queja encubierta permanente; la comunicación se centra en asuntos prácticos, no emocionales (*“No puede sentarse a hablar conmigo; pero si ve que necesito me dice: te consigo alguien con quien hablar - así me ha pagado las dos veces que acudí a psiquiatras estando deprimida*). Añade: *“yo soy el soporte de mi madre; ella no puede ser el mío”*. Su padre *“no habla”*; sin embargo, dice, siempre está de buen humor. Ella se siente más cercana al hermano mayor que a los gemelos. Luís, quien se parece a la madre en su tono pesimista, también estuvo deprimido durante dos años. Es extremadamente reservado y, sólo a ella, dice sentirse dolido por la falta de afecto en casa (*“dice que no recuerda un abrazo de papá”*).

El gemelo de Víctor, Pedro, el más menudo físicamente y quien precisó de soporte pedagógico en su infancia, salió del país al terminar la carrera universitaria y mantiene *“un contacto superficial”* con la familia.

Nadie parece tener una teoría para el estado de pasividad-agresividad de Víctor. Desde que terminó la carrera de Ingeniería, se frustró al no conseguir trabajo, y se fue quedando en casa de sus padres. En el momento en que su hermano gemelo termina finalmente su carrera, es cuando explotan sus ataques de rabia hacia sí mismo y, sobre todo, hacia el padre. Tiene sustento económico de sus padres quienes le soportan a pesar de sus constantes faltas de respeto, con agresividad verbal y física hacia los objetos y muebles de la casa. A Valeria le preocupa el estado de los padres, sujetos a la violencia psicológica de la convivencia con Víctor y reconoce que sólo se permitió venir a trabajar a Barcelona porque, a la vez, su hermano Luís regresó a Portugal tras una temporada larga viviendo en los países Nórdicos. Valeria se ve parecida en el carácter más juguetón a su padre y a Pedro; mientras que ubica a la madre, a Luís y a Víctor en una similitud depresiva y pesada.

Continuando con el relato del estado de cosas actuales, Valeria dice adorar a su familia y recordar que nada fuera programado: *“todo era free-style!”*. Añade haber tenido una *“infancia feliz, que no cambiaría por nada”* algo que no entiende por qué sus hermanos no comparten. Dice además ser la única que reconoce los momentos buenos y que *“la parte emocional ha sido un handicap”* del que no tienen la culpa los padres, ya que a estos se enfrentaron a la misma falta.

Al final de la sesión dedico unos momentos a reflexionar sobre Valeria: tiene una imagen discreta, aunque cuidada e incluso algo sofisticada. Habla con tono

cercano, en el que se ilustran las emociones. Presenta una demanda que me parece una caja por abrir (de Pandora?) y, en general, me resulta fácil conectar con ella. Me parece chocante la contradicción entre la desestructuración de su familia y su recuerdo de una infancia feliz; me cuesta considerar la negación como mecanismo sostenedor de su visión por el enorme volumen de la discrepancia. Me impresionan también la naturalidad con la que habla de “depresión” (suya, del hermano mayor, del pequeño, encubierta en la madre), así como el vocabulario moralista que emplea (hermano bondadoso, padres sin culpa).

A lo largo de las tres sesiones siguientes entran como protagonistas temas que hemos trabajado continuamente a lo largo de toda la terapia: la construcción de una autoestima muy pobre, su relación de “yo-yo” con la comida en los últimos 20 años y la elaboración que hacía de las rupturas de sus relaciones amorosas. Todo ello flotando en un mar convulso.

Le pido una tarea para la siguiente sesión: “el libro de la vida”. Se trata de imaginar su vida como si fuese un libro, visualizando el género, el formato, el número de páginas, las fotos o ilustraciones, portada, etc, y describirlo en un texto. En nuestro reencuentro me dice que abordar la tarea “fue horroroso”:

V.: Fue tan difícil! ¡Qué horror! [sonriendo, con las manos en la frente] No tengo imaginación para esto. ¿Qué libro soy yo?... Ni idea!... Entonces fui a internet, las cosas no me venían, decidí explorar los tipos de libros. Pero, conseguí definirme por allí? No. Fue una confusión. Empecé a intentar ordenar con una tabla Excel. Nada, tampoco. Todo muy teórico. Y me dije: venga vamos a relajarnos, esto está siendo más frustrante que liberador! Así que fui por exclusiones... me definí por exclusión de partes.

Aquí, Valeria, traza un paralelismo con su proceso de decisión de carrera. En su día, estudiando el primer curso de Diseño, notaba que en ninguna asignatura “sentía nada”, así que se fue a explorar y pidió para asistir a una clase de diseño de joyas, moda, gráfico. Se queda indecisa entre las tres. Esto mismo le pasa todos los días, para decidir si va en autobús o en metro en cualquier desplazamiento.

Redirigimos el esfuerzo a la tarea del libro. Su método pasa por hacerse todas las preguntas posibles para, en seguida, juzgar negativamente lo que le surge como respuesta:

V.: ¿Cómo organizo capítulos, con cosas buenas o malas? ¿Por qué rayos sólo me vienen periodos de sufrimiento larguísimos, con excepción de mi 25 aniversario y mi infancia en bloque y sin detalles, en la que no recuerdo estar triste? (...)

La idea de definirme me rompe. [larga pausa de silencio] Pero ¡ya lo sé! sería un drama. Sería un dramón de esas novelas de supermercado muy horteras. No por el texto en sí, pero por como me veo cuando hablo de esto. Muy cursi. Oscilo entre dos

tonos: uno muy romántico y dramático tipo novelas John Fante y otro muy sarcástico y agresivo del tipo de las novelas de Bukowsky.

T.: ¿Y qué personajes habría?

V.: La que juzga y la que es juzgada. [silencio] Sin embargo, beben de la misma fuente. Yo dramatizo lo cotidiano. Luego sale la Valeria más pragmática y dice: Pero Valeria, ¿qué estás haciendo? Déjate de eso, ¿estás haciendo el número!

A estos dos personajes (dramática y pragmática) recurrió mucho más tarde en la terapia para ilustrar el rol que asumió en las tres relaciones sentimentales que mantuvo entre los 17 y los 30 años (de 7, 4 y 3 años de duración, respectivamente).

En estos momentos iniciales de la terapia, Valeria relaciona el dramatismo y el pragmatismo con la polaridad que tiene más presencia en su vida: la de control/descontrol con la comida. Ser más pragmática es ser más controlada, y por eso preferible.

A Valeria siempre le ha encantado comer. Recuerda desde muy pequeña que le llamaran la atención por comer demasiado, sobretodo la abuela materna, señora fina y elegante que le reprendía delante de los primos haciendo de las comidas del verano un suplicio. La primera vez que Valeria se engordó de manera exacerbada -hasta los 83 kgs- fue a los 23 años, coincidiendo con el final de su relación de 7 años con su primer novio. Valeria reconoce y relata el patrón que dice repetir claramente con cada relación de pareja, aunque la dinámica de control/descontrol con la comida le acompañe desde niña, permanentemente, estando en pareja o no. El patrón que describe parte de un estado de calma y autocuidado, definido así por Valeria: “*me alimento bien (variado y en cantidades equilibradas), duermo bien, disfruto de comer y de cocinar*”. La salida de esta pauta no es muy perceptible para Valeria: “*poco a poco, socialmente, empiezo a encerrarme y a comer más. Me engordo muchísimo, me veo horrible y casi no salgo de casa. Entonces mi novio se lía con otra y allí caigo al pozo. Esto fue con el primero: me deprimí, estuve meses en la cama. Estaba tan triste que sólo quería dormir para que pasaran los días. Ya ni comer. En pocos meses pasé de los 83 kgs a los 50 kgs. Fueron mis depresiones, tras las dos relaciones más importantes. Necesité un psiquiatra y medicación para recuperarme. Los kgs los perdí por la depresión*”.

Esta pauta en la relación con la comida (aunque con oscilaciones menos pronunciadas en el peso) se repitió con las otras dos rupturas amorosas, que también se precipitaron después de que se enterara de que la pareja había empezado una relación a sus espaldas. Con la última pareja, sin embargo, hace 4 años, a pesar de haber sufrido mucho, no se deprimió.

En estos momentos iniciales de la terapia, Valeria se encuentra muy ansiosa, lo cual le lleva a comer más de la cuenta y nota que la ropa le aprieta. Habla de una lucha constante: su intención diaria es comer “controladamente”, pero encuentra en la comida una sensación de confort y consuelo que, aunque momentáneo, le incita a comer. Este “*hambre de ansia*”, como le llama, la recuerda desde pequeña. Se dice a sí misma: “*Qué más da? Con esto me voy a encontrar mejor. Pero no noto las señales de la saciedad. Y sigo. Y una vez veo que ese día ya no es un día de comer bien, ya digo: de perdidos al río! Mañana empezaré de 0 e correré el doble.*”

La pregunta que le ronda a Valeria no es *¿a qué busco consuelo?* sino: *¿Por qué traslado mis emociones a la comida? ¿Por qué tengo esta relación yo-yo con la comida?*

Pienso que es mejor ir despacio y conocerla más para que la pregunta “¿a qué busca consuelo?” se empiece a dibujar en la conversación. Le propongo dedicar una sesión a ordenar sus recuerdos más significativos sobre un diagrama en el papel - le llamo “la línea de la vida”. Valeria se queda en blanco. Se siente incómoda por esa traición de la memoria y se captura: no habla durante un tiempo y se va diciendo “*no puede ser...*”.

Decido volver a la conversación: a través de los nombres de los colegios, los compañeros, la cotidianidad de actividades al salir de la escuela, siento que recupero a Valeria en sesión. Cuenta entonces que era su madrina (tía paterna) quien la recogía de la escuela. Habla de ella con enorme cariño: era profesora primaria y tenía una paciencia infinita. La traía a su casa y le daba la merienda antes de ponerse a hacer los deberes con ella (también estaban su hermano mayor y otros niños). En su casa se organizaba una especie de “centro de estudios”.

Cuenta, entonces, que de pequeña era una niña muy tímida y al tiempo empieza a llorar. Recuerda que se sentía sola y angustiada entre los compañeros, que tenía miedo de hablar y de que se burlaran de ella. Dice que cuando se expresaba era muy “*bruta, no medía las palabras*” y por este motivo también intentaba no decir nada, si bien precisamente así también acababa destacando. Se refiere a su dificultad para estar concentrada en una tarea, máxime si implicaba esfuerzo intelectual -algo que le sigue pasando hoy en día y le entorpece la participación en las conversaciones. Recuerda con dolor y rabia una dedicatoria que le hizo un compañero -del que retiene el nombre- “Pedro Miguel”. Al final de curso de 4º de primaria, la profesora pide a cada niño que le haga una dedicatoria a un compañero con un dibujo que le represente. En el dibujo que Pedro Miguel dedica a Valeria, se representa a una niña (ella) en la acera, delante de un paso de cebra, que pregunta: “¿Cómo puedo cruzar la calle?”. A Valeria le ha quedado grabada esa viñeta: según ella, la etiquetaba de tonta con escarnio.

Cuando Valeria pronunció el nombre de su compañero - Pedro Miguel- se pintó en mi mente la imagen de “mi Pedro Miguel”, *mi* compañero de clase de 4° de primaria, un niño guapo con gafas por quien yo secretamente nutría un especial afecto. Me pareció tan bonita coincidencia que, antes de que me diera cuenta, di por sentado que me contaría algo entrañable. El contraste entre los impactos de los muchachos en nuestras vidas era enorme. Fue con total sorpresa y despecho que recibí el final del relato de la historia, casi cómo si yo misma hubiera recibido esa viñeta de alguien en quien confiaba y quería que me quisiera.

M.: *Yo me quedé...* [se calla, abriendo los ojos en señal de estupefacción] : *¿Cómo es posible? ¿Con qué derecho me dice una cosa así? ¿Cómo se puede tratar a alguien tan mal?* [llora]

Me dolió a mí la herida de Valeria. En ese instante sentí crearse un puente desde sus heridas a mis heridas, que luego cicatrizaron con algunas similitudes y otras diferencias.

Ese sentimiento de estupefacción y preguntas similares le rondan en la cabeza cuando relata un episodio frecuente con la abuela materna, en los odiosos e inacabables veranos en casa de los abuelos -a pesar de la presencia de los primos y la piscina-. En la casa familiar de la madre (“*es una familia formal, rica, de derechas, rígida*”) había -cree Valeria- un veto a su padre y una clarísima preferencia por los nietos mayores, los primos Francisco y Rita, que eran “*perfectos*”. Rita, de su misma edad, era rubia, delgadita, buena estudiante y vivía en la capital. Tan constantemente eran alabados los primos en detrimento de Valeria y Luís, que Valeria llegó a “*idolatrar*” a su prima y a fantasear ser como ella, incluso hasta menospreciar su propio nombre (deseaba llamarse Rita). Sólo muchos años más tarde, los dos hermanos comparten su experiencia en aquellos veranos. Luís confiesa haberse sentido una “*basura*”. Valeria cree que para sus abuelos, ellos no iban a tener futuro: no eran rubios, ni delgados, ni de la capital, ni sacaban buenas notas.

La escena frecuente en esos veranos tiene lugar en las comidas: Valeria y Rita se sientan siempre juntas, delante de los niños; la abuela a la cabeza de la mesa. La comparación es constante en las maneras, en los ritmos; y alcanza hasta las cantidades en el plato. Cuando Valeria hace ademán de servirse de nuevo, recuerda la frase que le profiere su abuela. Representamos psicodramáticamente la escena de la comida. Valeria se ubica en su lugar, un cojín para su prima y otro para su abuela. Valeria se traslada al lugar de la abuela:

“Valeria, ya está bien, no repitas más! Has comido demasiado, así siempre vas a ser rolliza!”. Valeria llora abiertamente.

Con la referencia a las escenas temidas de la infancia se inicia el derrumbe de la fachada de infancia feliz que Valeria sostenía, tapando tantos momentos miserables de burla y condena. Le pido un soliloquio para ella tras escuchar a la abuela. Se posiciona en su lugar:

.....

Valeria: [soliloquio]: ¿Cómo es posible que me diga esto?

Terapeuta: ¿Y qué sientes, Valeria?

V.: [llora más] No sé... *Que no me gusta* [mira al cojín de la abuela] *Me siento muy culpable de pensar esto.*

T.: ¿Qué te gustaría decirle? ...*(Lo primero que te asalte)*

V.: *Me cuesta, me cuesta hasta decirlo (...)* ¡Cállate! ¡Quiero irme! [llora abiertamente]

Sintiendo el sufrimiento de Valeria tan en carne viva propuse en ese momento una intervención que le permitiera construir el escenario que anhelaba y creía merecer para, de esa forma, abrirse a la posibilidad de abordar el duelo por su pasado real -en vez de negarlo y parapetarse tras una fachada-. Seguíamos en pie, con las almohadas en sus posiciones.

T.: *Si tuvieras un varita mágica, ¿qué transformarías en esa escena?*

V.: *¡Cambiaría de abuela!* se ríe –[mientras llora]

T.: ¿Qué cambiarías **de** tu abuela?

V.: *Le pondría una voz más dulce, menos autoritaria... le pondría un acento menos pijo. Le sacaría toda aquella seriedad. La relajaría. La pondría un poco más gordita... tenía una silueta tan finita!... Era muy fría. Le quitaría maquillaje. La pondría más simpática.*

T.: Y tu prima.. ¿qué te gustaría que ella hubiera hecho de diferente?

V.: *Me hubiera gustado que lo notara y que me defendiera. Es que ella era la única referencia de prima que yo tenía.*

T.: ¿En algún momento tu prima te hacía algo parecido a eso que dices?

M.: *Sí... en el desayuno se bebía la leche tibia con azúcar por mí. Yo odiaba esa leche; mi abuela lo sabía pero era incapaz de darme otra cosa.*

Deshacemos la escena y nos sentamos. Se iban revelando los frágiles mimbres de su autoimagen. Valeria vuelve a abundar en cómo “idolatraba” a la prima, incluso hasta preferir tener su nombre. Delante de tanta crítica e humillación

Valeria pretende anularse. Intervengo para rescatar algo propio suyo, con lo que estuviera a gusto.

T.: *¿Qué tenías tú de diferente a ella de lo que no estabas dispuesta a abdicar?*

V.: *Yo era más divertida. Rita era seria y yo era más payasa. Ella se divertía muchísimo conmigo (sonríe)...*

T.: *Qué tesoro... Tu singularidad.*

Había sido una pregunta arriesgada pero, sorprendentemente, había en ella una respuesta que le arrancó una sonrisa. Era más de la hora y así cerramos la sesión.

Fue un encuentro clave. Nos encontramos con dos escenas importantes que sintonizaban con problemas de aceptación de su persona, de su capacidad de comunicarse y de su relación con la comida. El método de abordar la segunda escena fue el posible: después de la sesión me di cuenta de que quizás la falta de un grupo que hubiera podido hacer escenas resonantes fue la que me inspiró a la pregunta de la varita mágica, improvisando con muy poca ortodoxia en el psicodrama y multiplicación dramática.

Me iba quedando clara su reacción defensiva ante el ataque, utilizando el núcleo confuso (“¿Cómo es posible?...”) y el melancólico (retirada y llanto) y la dificultad para movilizar el núcleo esquizo (cállate!) sin quedarse con la culpa.

El sentido que encontraba en su estrategia, como una “lógica natural”, me transportó a un tiempo remoto en el que también yo me había encontrado desarmada ante un ataque sentido como injusto.

Decidí invitar a Valeria al taller sobre Mitos Familiares que iba a realizar en el siguiente fin de semana. Mostró un gesto asustadizo con humor cuando expliqué que sería un taller de arteterapia. Dijo que le costaría mucho pero que sabía que le sentaría muy bien ir.

En el taller, referido en el apartado 2.1 más arriba, había apenas dos chicas además de ella. Valeria entró en grupo como un gato se acerca a un sofá: silenciosa, discretamente, oliendo y rozándose en las esquinas primero, mirando por dónde saltar después, hasta finalmente, acomodarse, guardar sus patas bajo el cuerpo, parpadear los ojos hasta cerrarlos y ronronear. Para mí, pero, sobre todo para ella, su participación fue un éxito. Respecto a la primera toma de contacto -crear una flor con los materiales disponibles- Valeria confesaría más tarde que le costó horrores, si bien enfrentar ese reto le permitió cristalizar toda la fuerza de ahuyentar sus fantasmas mentales (“*decir la cosa equivocada, sonar aburrido, parecer ignorante, no creativa, de mal gusto; los otros son siempre mejores*”). Además, le permitió constatar que ese miedo al juicio ajeno no sólo lo construía ella (“*en ningún momento me he sentido juzgada*”).

por ellas”), como también la bloqueaba (“me quedo en blanco, con la boca seca”) y la alejaba de lo inmediato y de poder crear. Sus fantasmas la alejaban de sí misma. Más tarde, en sesión, se refiere al momento de terminar su flor y contemplar las tres flores resultantes y relata que sintió cariño por la suya y que todas les parecieron bonitas a su manera, lo cual le resultó novedoso y de alivio. Se abría una grieta en su pensamiento automático: “los otros son siempre mejores”. A la flor se vuelve a referir varias veces a lo largo de nuestro camino como un ejemplo ajustado de cómo ella complicaba lo que era sencillo. Más tarde añadiría que “los ejercicios creativos que tú me propones me cuestan horrores pero siempre me liberan, siempre acabo más leve.”

En el taller se trataron los vínculos, los afectos, se movilizaron las relaciones más cercanas en la familia y los roles que asumimos en virtud de los mitos que circulan. La propuesta central del taller consistía en elaborar una obra plástica del escudo familiar de valores y crear un lema en el escudo. Su lema decía:

LA HIJA TIENE QUE AYUDAR A LA MADRE

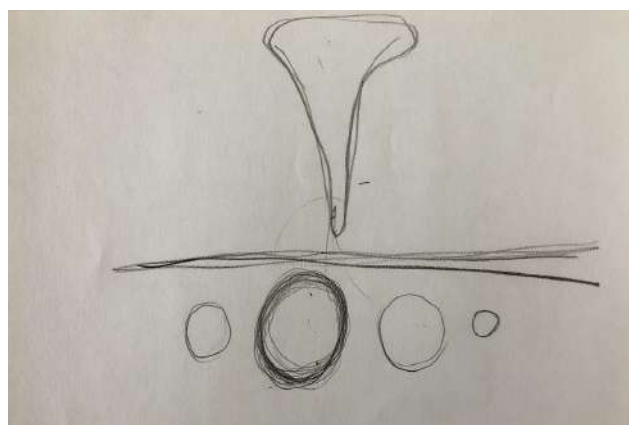


Aunque no llevamos la exploración de la parte plástica de la obra a las sesiones individuales, el trabajo sí le sirvió a Valeria para verse atrapada como el soporte de la madre.

La relación con la figura materna se ha trabajado a lo largo de todo el proceso terapéutico. Valeria dice sentirse cercana a su madre compartiendo asuntos muy prácticos, como compras, ropa, cocina. Por otro lado, se refiere a ella como una víctima de la frialdad de su propia madre (la abuela), carente de oportunidades de aprender a intimar hasta el punto de naturalizar su ineptitud para comunicar emocionalmente. Paralelamente, siente que la madre elige a Valeria para darle soporte frente a sus propias dificultades (familiares, problemas conyugales) de una forma encubierta y puramente práctica (por ejemplo, le pedía que le acompañara para no estar tiempo a solas con su propia madre cuando ésta pedía ser llevada al médico en otra ciudad).

En otra sesión posterior, Valeria llega visiblemente enojada e inicia su relato directamente: “estoy un *poquito enfadada con mi madre*”, con tono sarcástico (esta apertura es totalmente inusual en ella, pues, por lo general, dice no saber por dónde empezar y hace rodeos). Había recibido un mensaje de su madre en el chat familiar (los 5 miembros, sin Víctor) comunicando la muerte de la gata familiar, Mimo. Lo que enojaba a Valeria era el tono empleado (se iniciaba con las palabras “*creí conveniente que supierais todos...*”) y la inoportunidad del momento elegido para enviarlo - en medio de un día de trabajo-. El dolor de la pérdida mezclado con el enfado hacia su madre le impidieron concentrarse durante el resto de la jornada. Llama a su madre y descarga sobre ella su enojo en bruto. Más tarde, le costó mucho disculparse. La comunicación se tensó y en los días posteriores su madre se “*metió en un caparazón y apenas se comunica por cordialidad burocrática*”.

Valeria habla de la urgencia de su madre en “soltar la carga”, como un “*bulldozer*”. Le pido que represente a los integrantes del grupo en un dibujo, a través de formas, en el momento en que la madre da la noticia.



A decir de Valeria, la forma que aparece en la parte superior es “la madre soltando la bomba”; el círculo más grande y de mayor grosor y más oscuro es ella, quien queda más afectada; el primero por la izquierda su padre; el tercer círculo, su hermano mayor y el círculo más pequeño, Pedro, que vive en Alemania.

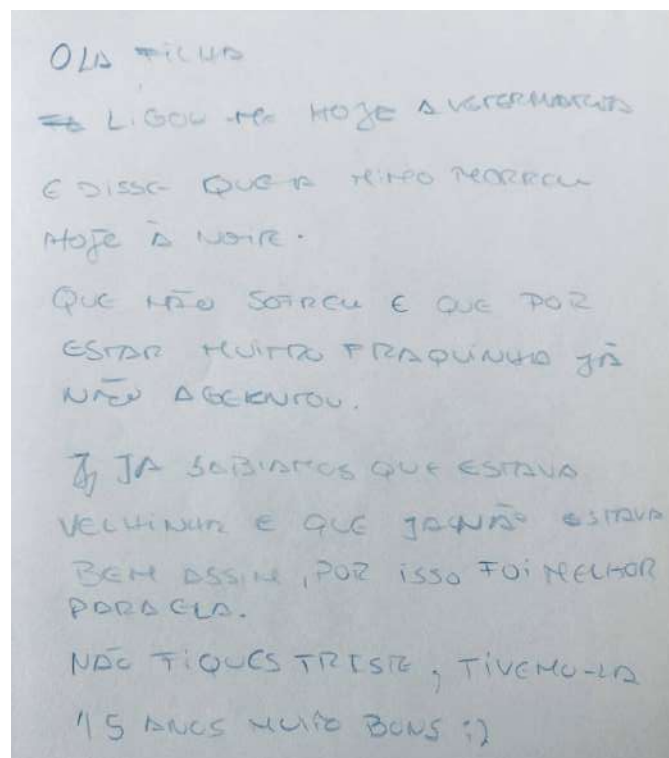
V.: *O sea como yo no aguanto la carga yo sola, tomad! ... Ella suelta aquello y yo soy la que quedo ...* [llora] ...

Valeria llora y expresa verbalmente que, en primer lugar, siente tristeza por la pérdida de su gatita y rabia por la torpeza y falta de cuidado de su madre. En segundo lugar, expresa su sorpresa por la energía poderosa y destructiva que siente cuando se enfada. Refiriéndose a su explosión con la madre, dice:

V.: *Son fracciones de segundo en las que me siento dueña de la razón.*

Señalamos lo importante de ese descubrimiento para sembrar otros caminos.

Se me ocurrió animarle a que buscara activamente en sí misma ese cuidado que esperaba de la madre y que no obtuvo. Le invito a escribir un mensaje posible que le apaciguara el dolor.



OLA FILHA
HOJE A VETERINARIA
E DISSE QUE O MIMO MORREU
HOJE A NOITE.
QUE NAO SOFREU E QUE POR
ESTAR MUITO FRAGILIZADO JA
NAO AGUENTOU.
JA SABIAMOS QUE ESTAVA
VELHINHA E QUE JAMAIS ESTAVA
BEM ASSIM, POR ISSO FOI MELHOR
PARA ELA.
NAO FIQUES TRISTE, TIVEMOS
15 ANOS MUITO BONS ;)

Hola hija, me ha llamado hoy la veterinaria y me ha dicho que Mimo murió esta noche. Que no ha sufrido y que por estar muy débil, ya no aguantó más. Ya sabíamos que estaba viejecita y que no estaba bien, por eso fue mejor para ella. No quedes triste, la tuvimos 15 años muy buenos ;)

Paulatinamente, a través de las fricciones entre madre e hija, Valeria va observando que lo que le irrita en su madre son actitudes que ella repudia de sí misma, como la falta de tacto para decir las cosas, la susceptibilidad altísima a cualquier comentario que toma como crítica personal y la reacción inmediata de retraimiento en un caparazón. Estos efectos de espejo con la madre, le devuelven al centro de su propio trabajo: alejarse de su personaje juzgador sobre su madre y acercarse empáticamente a sí misma, registrando simplemente el impacto que el trato de su madre tiene en ella misma. Y cuidarse de ello.

Sistematizando sus dificultades me iba dando cuenta de la transferencia y contratransferencia que operaba entre nosotras al consolidarse algunos dibujos similares de nuestras cicatrices. También yo había encontrado, tiempo atrás, refugio poderoso en un caparazón duro que me defendía - y me apartaba - de los demás. Me conmocionaba enormemente la apertura con que Valeria se desnudaba en cada sesión, desvelando el dolor abierto que fuera de sesión tapaba con juicio y enfado. Me sentía muy grata por acompañarle precisamente a ella, una mujer tan valiente en su partilla. Al final de algunas sesiones con Valeria, me dejaba embargar por el valor que acababa de presenciar, ya que mi pudor me condicionaba mucho más que a ella, incluso en mi propio espacio de terapia.

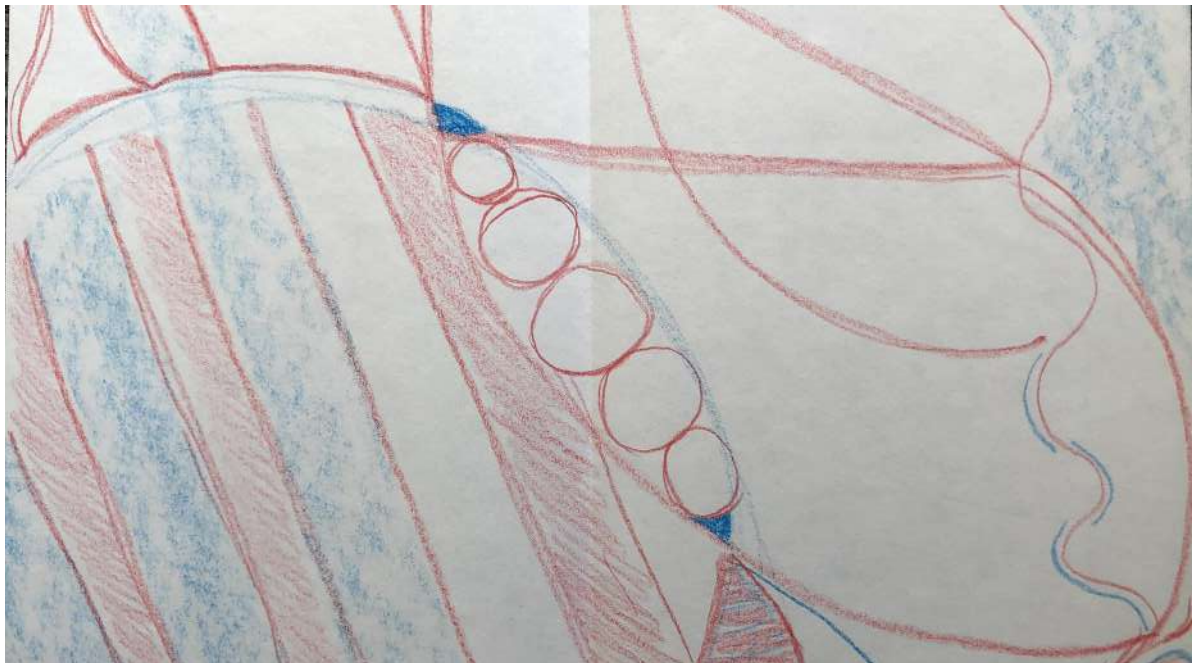
A los dos meses de acompañamiento, Valeria inicia una relación de pareja con Álvaro, a quien conoció al llegar a Barcelona y que se había convertido en su amigo más cercano. Está contenta de haber dado el paso -ha sido ella quien expresó sus sentimientos en primer lugar- pero en seguida le surgen dudas sobre si realmente Álvaro le gusta y e ideas sobre posibles condicionantes de la relación. *“Parece que me retraigo.”* Los recuerdos de lo mucho que sufrió en relaciones anteriores y la manera idéntica en cómo acabaron vuelven todos a visitarla. A partir de su sensación, espontáneamente establece una analogía de este proceso (decisión - cuestionamiento de la decisión - comportamiento oscilante respecto a la decisión tomada) respecto de varias situaciones, y entre ellas, el inicio de su actual trabajo. Según refiere, tuvo la idea de cambiar, lanzó la candidatura y cuando la contactaron para empezar el proceso de selección, siente, retrospectivamente, que estuvo *“enredando el proceso”* y no sabe cómo tuvieron paciencia para contratarla.

Interrogándose sobre su parálisis, identifica el miedo *“a dejarse llevar”* y a que *“vaya bien”* y entiende su vacilación como un autosabotaje. En relación a esto, dice: *“no estoy dispuesta a hacerlo de esta vez. No estoy siendo mi amiga”*. Este reconocimiento y esta determinación a cambiar su tendencia, me inspiraban mucha admiración por Valeria.

La relación con Álvaro, que duraría un año y tres meses, fue el marco de numerosas transformaciones. La pareja era, junto con la relación con la madre,

terreno fértil en el que brotaban sus personajes internos, los que convertían su vida en un drama intenso hacia dentro pero invisible hacia fuera. La conclusión era siempre su aislamiento herido.

Las dificultades para expresar su posición, el refugio en la escucha del otro y la herida (que evoluciona hacia enfado) por no sentirse escuchada habían sido su experiencia en una conversación con su novio, al mes de empezar la relación. Le propongo hacer un diálogo plástico, con ceras: cada una a un lado de una hoja A3, elige un color y por turnos pinta lo que quiera, en silencio. Cuando deja la cera empieza el turno de la otra.



Valeria pintó en rojo, tuvo el primer turno y empezó con una forma orgánica de gran formato. Reproduzco parte de la conversación, cuando tratábamos de cosechar lo que había emergido internamente durante el diálogo plástico.

V.: ¿Cuándo me sentí más cómoda?... Rellenar era más fácil que crear algo nuevo. Una línea - aunque grande - no la veo tan invasora. Una forma rellena es más complicado. (...) Me ha costado ir a tu espacio, estaba más cómoda en el mío. De hecho no entraría en tu parte si no hubieras venido tú a la mía. Es más, me he sentido un poco obligada a hacer cosas en tu parte porque tú has venido a la mía...

Es raro porque... es sólo una hoja, ¿verdad? Delimitar espacios, ¿? ¿Por qué es la mitad para mí, mitad para ti? ...

En realidad, en un momento pensé: me gustaría ir allí, pero no tengo valor y no lograba tener la iniciativa.

Ella misma establece el puente para la escena de la conversación con Álvaro:

V.: *Es como con Álvaro: empiezo a hablar y ya empiezo a creer que le estoy aburriendo. Me irrita ver que no muestra el mismo interés que nuestro yo por lo que él me cuenta. Así que me callo. Pero está claro, no me sirve de nada, sólo empeora las cosas.*

Pero... esto de expresar mi necesidad me parece excesivo. Al otro le puede no gustar. Me siento "needy" (carente).

Unas semanas después, relata una dinámica con el novio similar a la anterior, en la que ella se resiente por la falta de disponibilidad de Álvaro. Tras el último cambio de planes de Álvaro, V. se da cuenta de que en un mes y medio el tiempo diurno pasado juntos se resumía a una tarde entera. Valeria se aísla, guarda silencio durante toda la cena. Sin embargo, en vez de negar que le pasa algo -como hacía habitualmente cuando le preguntaban-, se decide a expresar su malestar y sus motivos. Ahora, en la sesión, se confiesa muy aliviada (aunque todavía insegura de lo que ha hecho) y, a la vez, triste al ver que Álvaro no tenía muy claro si podía/quería darle esa disponibilidad que ella reclamaba.

V.: *Creo que este martes he logrado ser clara en lo que he dicho. Sabes, es que me he tragado muchos sapos en todas mis relaciones anteriores! Me es más fácil hacer eso. Me sentía la "pesada", la "carente"...*

T.: *Ese es tu inhibidor.*

V.: *Me siento mi madre quejándose siempre de mi padre.*

Recogimos este puente en un momento posterior. En esa sesión, me dediqué a reforzarle intensamente por su valor al arriesgar ir por un camino que ella decía no conocer ("*sé cómo sabotear las relaciones; lo que no sé es cómo no hacerlo*") y por sostener el miedo que le daba ser dejada por expresar necesidad de afecto y cuidado.

T.: *Valiente es enfrentarse al miedo, no negarlo! Claro que da miedo: eres una bailarina bailando una coreografía nueva que acabas de escribir. Tiene sentido dejar de comer sapos, no? Dicen que no están muy buenos... a lo mejor no comes nada pero por lo menos, sapos, no! El retorno es incierto - no controlas la respuesta del otro - pero lo que te das a ti misma es el derecho legítimo a reclamar afecto y a ser escuchada.*

Seguimos usando la metáfora de "tragarse sapos" para resignificar la expresión de necesidades como la base para ser fiel a sí misma y poder negociar. Se sucedían situaciones con su novio y con su madre en las que la tentación de "*tragarse el sapo y no agitar las aguas*" era fuerte, pero la única alternativa que veía ("*No a secas*") le resultaba prepotente. A través de role playings, fuimos creando alternativas para expresar que no quería aquel sapo. Valeria avanzaba

tenaz en las artes de negociación, empatizando consigo y conectando con sus necesidades e intereses y terminó una sesión diciendo que a malas, le podía proponer (a Álvaro, en este caso) medio sapo para ella, medio sapo para él.

Durante todo el tiempo, le ha sido de enorme ayuda a Valeria una amiga cuya empatía inmediata apaciguaba su estrés y necesidad de decir que todo estaba bien (negar el malestar). También las sesiones de terapia calmaban su duda cuestionadora de si estaba en la dirección correcta, según corroboraba al final de numerosas sesiones.

Así pues, el trabajo con Valeria se podría resumir en cultivar y valorizar su singularidad. De este eje principal, se derivaron varias líneas de trabajo, expuestas a continuación y que se plasmaron en tres ámbitos principales de su cotidianidad (familiar, de pareja y del ámbito profesional). En todos, Valeria reconocía una dinámica similar en la que advierte su insatisfacción con el trato recibido. Progresivamente, va reconociendo en si misma una parte ocultamente colaboradora con esas dinámicas e identifica la estrategia en cada uno de ellos. *“Con mi familia, he de poner distancia, con Álvaro (o quien sea) he de elegir, en el trabajo, he de poner límites.”*

Naturalmente, estas líneas de trabajo no son estanques, sino que tienen numerosas intersecciones. Seguidamente, desarrollo cinco líneas de intervención principales:

- **Comprender y aceptar su historia, haciendo caer la negación**

Explicitar en su narrativa interna el reconocimiento de su experiencia con la abuela, el deseo reactivo de convertirse en su prima y sus demás experiencias de ser juzgada como inferior, permitieron a Valeria comprender la cuna de su autoimagen disminuida, su comportamiento introvertido y camaleónico o de invisibilización.

Sin refugiarse en sus escenas temidas como excusa, Valeria se observó en esas escenas con detenimiento y pudo comprender sus comportamientos esquivos como estrategias que le ayudaban a huir del daño (transformarse en Rita) pero le mantenían en una posición de impotencia. Relacionar estas experiencias con sus atracones también le permitió dar sentido a su angustia una vez explicitada la intención de comer como un (pobre) consuelo.

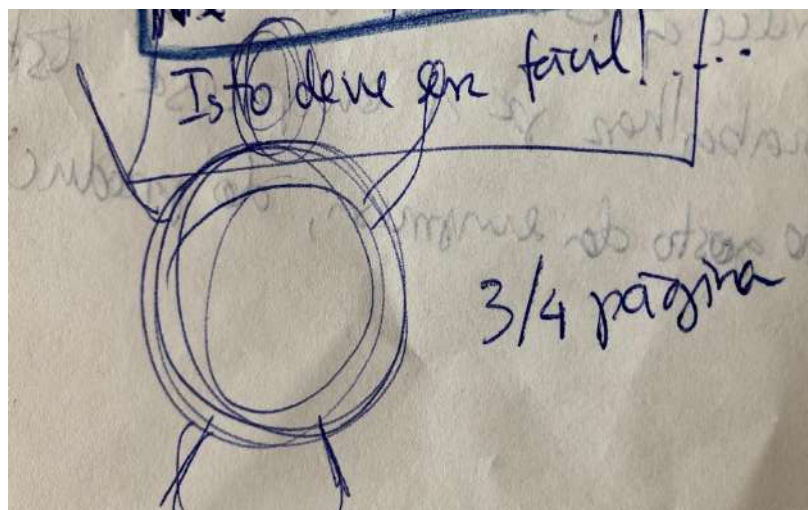
- **Valorizar sus capacidades e intereses: nutrirlos, expresarlos y compartirlos**

En una sesión a los 5 meses de acompañamiento, Valeria introduce su frustración con la enorme carga horaria de su jornada laboral, a la que sumados los

desplazamientos, le deja sin tiempo para otras actividades (las sesiones de terapia, durante muchos meses, se hacían los sábados por la mañana). Estas actividades, de poder hacerlas, serían de crecimiento personal y profesional: joyería, cerámica, tejer e investigar con textiles. Desarrollar una actividad más cercana a la creación artesanal en base a la que -eventualmente- construir un negocio, le podría servir de escape del trabajo actual en el que se concentran los males de oficina (lejano a la artesanía) y de la gran industria, respecto a la que tiene objeciones ideológicas. Pero la resistencia a que se refiere Valeria en esa sesión es la de inscribirse a los talleres que encuentra por miedo a tener un “blanco”, a no saber emitir una opinión, o a no poder decidirse en una tarea. El personaje que la ocupa ahora mismo lo bautiza como *“La fracasada: no es ni miedica!... Desde este lugar no tengo que exponerme. Es más comfortable estar aquí.”* Lo dibuja en una tarjetón de 30x10 cm. Ocupa ¼ del espacio y tiene una forma similar a esta:



Recuperando información que Valeria había mencionado en otras sesiones, le reté a que identificara el personaje que ubicara en el polo opuesto a lo que estaba sintiendo. Lo recupera rápidamente: *“Esa es la Valeria obstinada”*: *“Es curiosa, se interesa por cosas nuevas, coge una idea, la produce y la vende. Ha trabajado en un bar de copas para tener su dinero, lo hacía sin pudor. Se siente con poder de hacer cosas. No quiere atacar ni se siente atacada. Coge las cosas y dice “esto debe ser fácil.” ¿Qué animal sería? No lo sé... Ni león ni pavón.”* Lo dibuja en el reverso del mismo tarjetón. Ocupa ¾ del espacio y tiene una forma similar a esta:



Pasado poco tiempo, Valeria se apunta a un taller de joyería. Se confronta con lo complicado que se le está haciendo su participación a sí misma, asombrándose de la actitud de sus compañeros, más ligera, más espontánea y más útil para la tarea. Toma ese asombro como modelo inspirador, en vez de una constatación de su propio error. Sesión a sesión, va dejando de dar tantas vueltas durante la semana a lo que hará en el taller, para disfrutarlo sólo cuando está allí.

Unas semanas más tarde, en su trabajo está teniendo lugar una negociación entre trabajadores y la empresa; los primeros reclaman tener libre el viernes por la tarde, la empresa no cede todavía. Tras varias peticiones infructuosas, en una reunión entre 40 personas, Valeria toma la palabra y argumenta su visión con uno de los altos directivos.

V.: *“Hablé y pasé bien el mensaje. Fui clara. Fue excelente para mí, estoy más calmada. No exploté, vi que tengo capacidades. Siento que estoy más ligera, sin tanta preocupación sobre qué van a pensar de mí.” (...) “me siento mucho menos estresada: por ejemplo, mi relación con la comida: no tengo un ataque devorador hace mucho tiempo. No utilizo la comida como compensación. Con Álvaro también mejor... hay un problema, se resuelve, queda resuelto, punto. No me quedo allí martirizando con el pasado (ai, ai ai: lo que dije hace un mes; no!).*

En pocas semanas la empresa cedió, Valeria contaba con los viernes libres por la tarde, lo cual le infló mucha energía. Pasamos a hacer las sesiones los viernes por la tarde. Meses después, se pudo apuntar a actividades que trascienden sus intereses artístico -profesionales. Más allá en el tiempo, se decidiría a cambiar de casa, motivada sobretudo por la posibilidad de disponer de un espacio/taller propio desde el que investigar, crear y eventualmente desarrollar una línea de trabajo autónoma paralela a la actual, que le aporte más satisfacción.

- **Reconocimiento de su parte de responsabilidad en sus interacciones:**

Comentando su tristeza y molestia cuando escucha a su madre quejarse de su padre, trabajamos como comunicarle a su madre que esto la molesta. Le propongo que recree en sí su paisaje interno cuándo se refugia en una queja y le leo un extracto de “Multiplicación Dramática” de Eduardo Pavlovsky, al que designamos el texto de las dos puertas:

Me recuerda algo que escribí sobre dos puertas: una puerta era la elección de la libertad y la otra estaba cargada de relaciones incestuosas, angustias, desesperaciones, imposibilidades, allí nos empantanábamos. Yo decía que allí, en Poesía y Psicoterapia, a veces había un momento breve de lucidez donde uno tenía la posibilidad de elegir el camino de la libertad y creatividad pero conscientemente elegía el otro camino de pantanos y sufrimientos, por más conocido, por más fácil.

Planteaba algo así como la posibilidad de elegir en un breve segundo la angustia habiendo tenido la posibilidad de no tomar por ese camino. "La neurosis" la padecemos y la elegimos. Existe un campo propicio onírico imaginario negativo con olor a trauma incesto dolor culpa viejos placeres. Ahí nos empantanamos.

Atisbamos la posibilidad de otros caminos, como si imagináramos nuevas rutas pero algo irresistible nos hace marchar hacia el sendero placentero y doloroso de la neurosis. Allí conocemos la letra de los personajes del drama. Estos personajes nos habitan nos quitan la libertad nos asfixian. Son los moldes inscriptos de la infancia. Son los gestos aprendidos sin entender, ideología que deja brechas por donde transitamos penosamente toda la vida. Asfixiados por moldes estrechos, incestuosos. La mayoría de la gente habita estos senderos. Uno descubre a veces que es uno mismo el que se cierra la puerta.

Eduardo Pavlovsky
"Multiplicación dramática" (pg. 49)

Tras una larga pausa, Valeria comenta: *"sí, hay una cierta comodidad en estar mal. La atención que atraemos cuando estamos mal es un poco adictiva"*. En esa sesión atisbamos una forma menos acusadora de comunicarse con su madre, partiendo más del impacto emocional que tenía en ella escuchar la queja de su madre y pasar por alto el juicio sobre lo apropiado de esa queja.

Llevamos un año en nuestros encuentros. Los temas que preocupan a Valeria son su relación sentimental y la relación con su familia (madre y hermanos principalmente). Álvaro se ha abierto recientemente con Valeria: vivía tremendamente angustiado por el recuerdo idealizado de una exnovia que le había dejado, y que utilizaba como constante comparación con Valeria. Quiere seguir con la relación y se disculpa, a la vez que se compromete a "aclararse". Valeria acepta el reto si bien toma distancia. Se siente triste e invisible pero le resulta útil para explicar el sentimiento de ser permanentemente juzgada. Álvaro decide empezar un proceso de terapia y Valeria me pide referencia sobre un profesional. Es una prueba de fuego para Valeria:

V.: *"Que me pida perdón no me basta. Necesito ver que se está trabajando. Perdonar sin más sería volver a la Valeria antigua... Y mi reacción ahora mismo me sigue recordando mis viejos patrones. Me quedo tan dolida que mi resentimiento parece un trofeo y la persona que me dañó es como... mi ancla. Me bloqueo en mi silencio dolido.* [V. recuerda una escena similar siendo adolescente, con su madre, por la que

se sintió burlada y se bloqueó en silencio]. *Mi dolor me da toda la razón del mundo, es mi trofeo.*

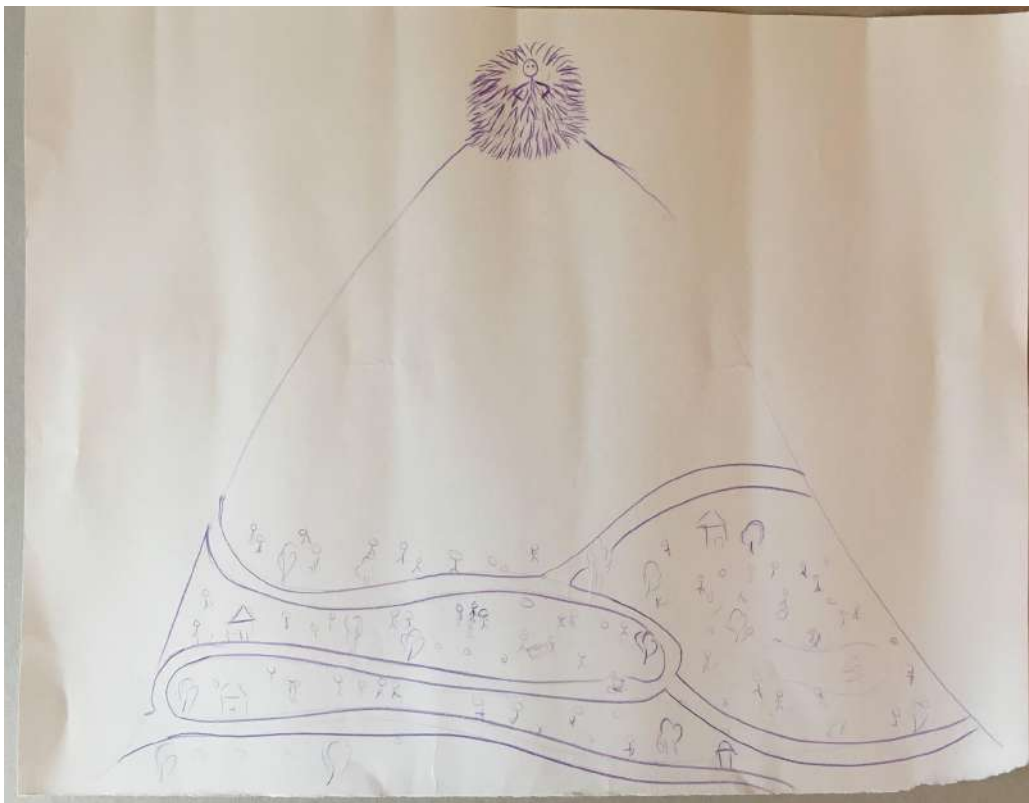
T.: Si en esos momentos identificaras al personaje que habita en ti, quién sería?

V.: Un viejo gruñón que vive solo, lejos de todo el mundo.

T.: ...¿Tendría algo de mártir?

V.: Un poco... pero un mártir sufre por los demás y le gusta. Este viejo tiene más el componente de rabia, ira y castigo.

Es el final de la sesión y le pido que dibuje ese personaje y lo traiga para la próxima sesión.



Antes de enseñar su obra, Valeria cuenta que estuvo repasando todas las oportunidades que se le escaparon debido al refugio en “la montaña de la razón”:

V.: Es una montaña porque me da poder, mi orgullo de tener razón me da poder y me aísla. Me miro al espejo y ¡no me gusta esta persona! Subir es un momento, pero la bajada es lenta y dolorosa...” (...) Me da mucha vergüenza decirlo [llora] porque

es una jerarquía de poderes: cuando tengo miedo, descargo sobre los demás quienes siento como inferiores.”

Valeria saca en fin su dibujo:

T.: *¿Dónde te fijas cuando miras este dibujo?*

V.: *En la distancia. En el espacio en blanco. Como me distancia de la vida que pasa por aquí abajo señala la parte inferior de la obra con dibujos menudos). El señor y lo que hay a su alrededor...*

T.: *Estos trazos de aquí arriba [señalo alrededor de la figura humana arriba en la montaña] me recuerdan espinos. Me recuerdan a un orizo.*

V.: *Es su fortaleza y lo atrapa, no lo deja salir; es algo duro.*

La conversación se alarga más allá de lo que tengo registro.

En un momento dado, se me ocurre introducir humor hacia este personaje. Le propongo inspirarse en alguien cuyo sentido de humor le resulte muy poderoso y escribirle un mensaje desde el lugar de alguien que viviera en una casita de las de del valle.

Valeria lo hace in situ. Lo lee. Sin tener el registro exacto ni completo, una parte decía:

“Mira, te gusta ver la televisión allí solito? ...si te caes que al menos sea junto a la nevera y a ver si te haces un electroshock, para los de aquí abajo podamos ver una lluvia de estrellas!...”

Valeria llora al leer el texto y dice que no le ha gustado escribirlo. Siente que, de nuevo, le estaba señalando el dedo, esta vez del personaje.

Al escucharla, siento una violencia extrema en sus palabras. De nuevo, siento aquella sintonía de un personaje adolescente mío que he aprendido a domesticar con la parte de Valeria que ataca con la parte más punzante de lo que tenga al alcance. Me revisitan intervenciones más hacia otros, agresivas, pretendidamente satíricas que no eran sino pura demostración de impotencia. La dificultad de Valeria en alcanzar el humor, hoy, ha desenterrado mi fracaso personal en utilizar el humor, en su día.

Comparto con ella, con pies de plomo, que la violencia de sus palabras me alcanza el cuerpo, evitando que sintiera una nueva invalidación, más peligrosa viniendo de mi parte. Hablamos de la diferencia entre burla y sátira. Valeria llora. Le recuerdo el poder de la ternura y le propongo construir una propuesta que le resulte irresistible, al señor gruñón, para bajar.

Las afrontas violentas de su hermano Víctor agudizándose hacia los padres y la subsecuente descarga de la madre con Valeria, así como las dudas que le suscita su permanencia en la relación con Álvaro se apoderan del curso de las sesiones siguientes.

Su sostenimiento de la relación de pareja, pagando el precio de sentirse permanentemente juzgada, se ha trabajado arduamente. Valeria siente que permanecer echaba por tierra todo su trabajo personal de desatender al juicio ajeno. “*Tú te encargas de lo que dices; yo me hago cargo de lo que oigo*” fue una frase que ayudó a Valeria a separar las aguas entre la “obsesión de Álvaro” y su reconocida susceptibilidad extrema.

En otro momento del acompañamiento, Valeria apunta la diferencia de este proceso terapéutico hacia los anteriores:

“Logro valorar lo que las personas me traen de bueno. ¡La claridad! Me entiendo mejor, estoy más serena, me conozco mejor. (...) En las otras terapias, no profundicé tanto en preguntarme ¿quién soy yo? Siento que este es un ejercicio constante... hay patrones en mí que parecen vicios. En las otras terapias me enfocaba en mí pero realmente enfocaba los problemas al exterior. Es difícil encontrar a la persona cierta para acompañarle a uno.”

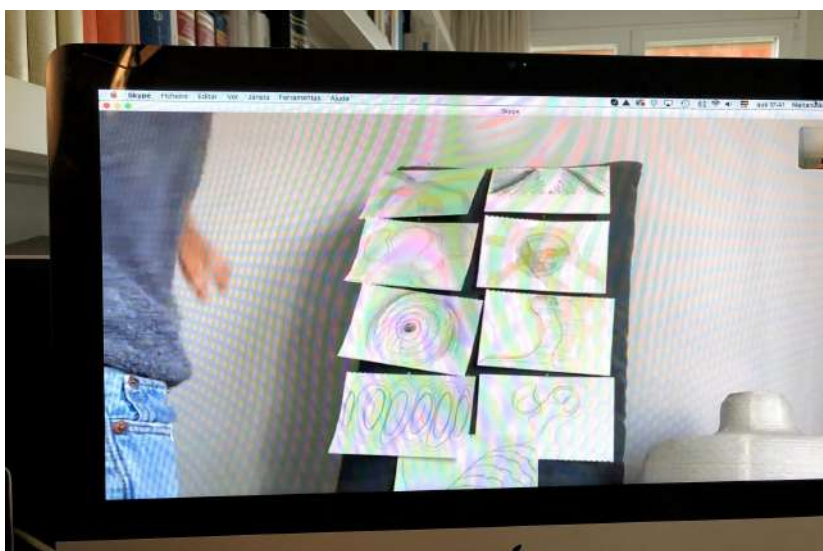
- **Rebajar la predominancia de su núcleo confuso y melancólico y fortalecer su núcleo esquizoide**

Una de las tareas primeras y más gratas para Valeria fue marcar límites en su complacencia hacia el otro (callando o amoldándose), aprendiendo a expresar sus necesidades y límites, a negociar, en fin. El peligro era que el núcleo esquizo no se apoderase de la situación en su versión “autista”. Modelamos la intervención del núcleo esquizo acudiendo a la ternura, como refería más arriba.

También se hacía este aprendizaje a través del análisis fenomenológico de conversaciones literales con Álvaro o con su madre. En una ocasión, abordamos un intercambio de mensajes con su hermano mayor, Luís, quien espera un hijo. Valeria tiene las relaciones congeladas con su cuñada desde que la pareja tuvo una ruptura seria. Actualmente, intenta recuperar esta relación y así conocer más detalles del embarazo y luego del recién nacido. Aprovecha que su hermano le escribe para desahogarse por el caos familiar y le pregunta con rodeos si podría llamar a su cuñada aludiendo a que no tiene su teléfono. Su hermano le da el número y cambia la conversación al tema original. Valeria recibe esta respuesta como “*desnuda, como una carne cruda: toma, ¡allí lo tienes!*”. Para ella, un mensaje con un “ok” y un número de teléfono ilustra toda la llanura emocional que existía en la familia. Dedicamos una sesión a deconstruir esta percepción de la comunicación y a resignificar la respuesta “desnuda, seca” como “clara y pragmática”. Repasar la iniciativa de la comunicación

(del hermano), el propósito (desahogarse), la prontitud y pragmatismo de la respuesta a la petición del dato y otros detalles de los mensajes fue una tarea divertida que ayudó a Valeria a darse cuenta de su enorme proyección. Le permitió además reconocer movimientos de cercanía que estaba pasado por alto (por ejemplo la iniciativa del hermano). Al final de la sesión, Valeria se reía de su interpretación inicial y decía sentirse mucho más leve: “¡Qué bueno es descomplicar!”

El día 18 de marzo de 2020 hicimos la primera sesión telemática del periodo de confinamiento domiciliario. Se agudiza su bloqueo mental para la creación artística al eclipsarse la “excusa de la falta de tiempo”. “No es *no* ser activa, es *no* lograr focalizarme”. Propongo un ejercicio llamado “mess painting” (con el reto terapéutico añadido de adaptarlo al formato telemático). Reacciona con una mueca de desconfort pero no tarda en acceder: reúne 10 hojas de papel retiradas de un cuaderno y elige dos colores de entre sus lápices: naranja y verde-botella. Le invito a que pinte con cualquiera de los colores de manera totalmente libre una hoja tras otra, en sucesivos periodos de 1 minuto, que yo cronometraba. Aunque yo no veía exactamente lo que pintaba a través de la pantalla, Valeria pintaba, sonreía, se la veía entregada a su tarea, probaba trazos con ritmo distintos. Cuando completa las diez hojas, paramos, hacemos una respiración con los ojos cerrados y le pido que disponga el trabajo de forma a ver todo el conjunto. Le invito a que resuene respecto a cada una de las hojas con una expresión corporal en una secuencia que configure un baile (sin que sea necesario que la camera tome su cuerpo entero para facilitar su espontaneidad).



Después de esta expresión corporal, le pido que elija una de las hojas. Su elección no tarda: elige la primera. Dice “es como unir los puntos”. Le invito entonces, por fin, a que transforme esa pieza de alguna manera -de cualquier manera-, en su

textura, área, volumen, etc. Aprovecha el alfiler con el que había colgado la hoja y construye la pieza que se ve a continuación:



Después de cerrar el momento creativo, comenta:

V.: *“Qué maravilla no hacer nada por obligación. Ya lo había intentado alguna vez pero siempre con un objetivo. De esta vez... fue tan diferente: de repente hacerlo sin tener nada en mente... He tenido otra calma. Hubo un momento de estar divirtiéndome un montón! No tener más materiales... Siempre otra hoja para pintar! Y no estar juzgándome, ¡sólo hacer! ¡Es tan difícil!*

T.: *...Pues lo acabas de hacer!*

V.: *¡Un ejercicio brutal! ¡Gracias! Voy a encontrar una estantería para ponerlos y hacer un... mi santuario.*

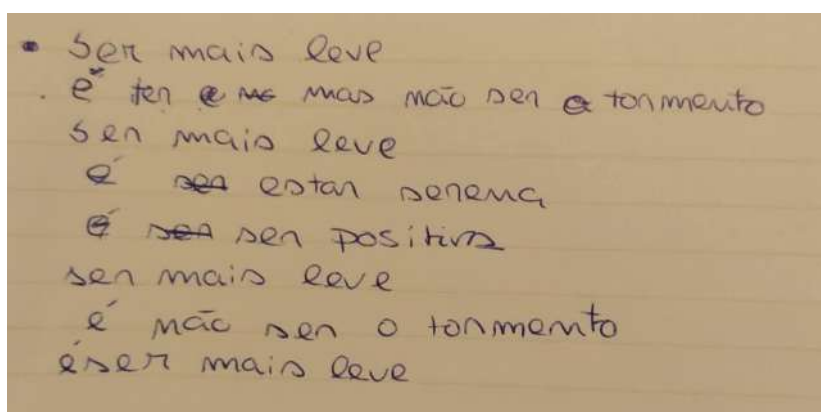
Avanzado el proceso, Valeria se plantea salir de su piso compartido e ir a vivir sola; obtener más espacio para trabajar en su proyecto de creación artística propio. La idea de cambio, elección de la casa y mudanza toman forma en apenas unas semanas. Valeria se debate sobre si su ejecución rápida es ser precipitada o ser resolutiva. Recuerda situaciones (sentimentales y profesionales) en el pasado en las que dejó arrastrar su malestar tanto tiempo que luego se vio empujada a tomar una decisión rápida, drástica y sin tiempo de planificarla. Repasamos los hechos diferenciales respecto a la actualidad. Ese día tiene un discurso fluido, organizado, a pesar de las dudas sobre su cambio de actitud. Tras desvelar cómo ha desarrollado un diálogo interno de coping *“Calma, Valeria! No pasa nada, poco poco: ten fe en el proceso, un paso de cada vez”*, de reconocer que sus decisiones están partiendo de una serenidad y seguridad en sí misma construidas con esfuerzo, suspira profundamente, guarda silencio y empieza a sonreír. *“Creo que me estoy curando, Mariana!”* -dice por fin, entre risas.

- **Tolerancia y ternura hacia su vulnerabilidad, como punto de partida hacia la fuerza**

Poco tiempo después del “mess painting”, Valeria volvía a frustrarse con sus avances y retrocesos en su bloqueo silencioso en la irritación/rencor tras cierta crítica o falta de consideración hacia ella. Se dificultaron las cosas tras haber perdido la comunicación presencial debido al largo confinamiento. Ese día se expresa así:

V.: “Quiero ser más elástica! No dramatizar las cosas, yo sé que pierdo más de lo que gano! Me agarro a aquello! Le doy tanto peso a las cosas!...”

Le pido que identifique a una persona/personaje que imprima ligereza a las cosas como a ella le gustaría imprimir. De inmediato se le ocurre Flores, un amigo suyo. Cuenta dos escenas con detalle, lejanas en el tiempo, ilustradoras de la ligereza con la que el chico se toma los acontecimientos. En una de ellas, Flores aparecía con una camisa blanca de lino, se encontraban en Rio de Janeiro, lo cual hacía la escena casi cinematográfica. Le pregunto cómo podría alimentar la semilla que Flores ha dejado en ella. Le pido que construya un poema alrededor de ello. A tal efecto, le presento el “rondelo”, estructura poética de ocho versos que se desarrolla alrededor de su primera frase poética, añadiendo, variando y repitiéndola. Le invito a hacer uno:



Ser más ligera

Es tener pero no ser el tormento

Ser más ligera

Estar serena

Ser positiva

Ser más ligera

Es no ser el tormento

Es ser más ligera

Valeria se alegra de su poema. Añade que lo llevará a su altar.

Cuando se acerca al año de relación con Álvaro, Valeria se debate cada semana con el peso de sostener un vínculo con alguien que tiene dudas de si la quiere. Pasan varios meses en los que Valeria se entrena en separar lo que es “suyo” de lo que es de “él”. Le acompañan varios vaivenes en la manera como se relaciona con la comida. A pesar de las dificultades, Valeria reconoce que en esta relación está aprendiendo a quererse a sí misma, antes que a él.

V.: *“Incluso si esto se acaba, yo siempre voy a salir ganando. Creo que voy a salir con un diploma! Me gusta este desafío: ser honesta conmigo misma. Es bueno, aunque muy incómodo.”* (se ríe).

Al año y medio de la relación, unos días antes de irse de vacaciones con Álvaro, Valeria siente que su relación se ha convertido en un entorno hostil para ella. Toma, con mucho pesar, la decisión de terminarla. Dentro de la tristeza que la habita (porque dice todavía quererle) está contenta consigo misma por la manera de ponerle fin a la relación:

V.: *“Estoy llorando pero estoy calmada con todo esto. En esta relación había más control (de mi parte) de lo que yo decía- para no ser juzgada- que otra cosa. Ya no era yo; siempre estaba al servicio de ser como él quería que yo fuera. Si él no cree, no puedo ser yo sola creyendo. Ha sido una conversación honesta. No hubo ningún drama. Me gustó que no hubiera ningún drama! ¡No hice nada para herirle porque él me estaba hiriendo a mí!*

Valeria llora bastante, pausa en algunos momentos su discurso pero a la vez se le ve con las ideas claras de lo que quiere transmitir y afirmar. Como si escucharse su propio discurso fuera reparador. Yo me dedico a escucharla atentamente.

Apunta la diferencia respecto a los otros finales de sus relaciones: esta vez, dice, no ha caído en la trampa de hacer de cuidadora y ha sabido ponerle un límite a su capacidad de dar, manteniendo su salud mental. Especialmente tras la penúltima relación en la que después de organizar todo un drama, se sumía en una tristeza que le dejaba “inoperativa”. En cambio, añade, la diferencia más notable es que esta vez se siente aliviada. Al mismo tiempo, está poniendo esfuerzos en la autodisciplina para no diluirse en su tristeza; lo describe así:

V.: *“Pero también ya me he empezado a mover en otros campos, estoy super resolutiva. Es un poco adictivo este sentido de independencia! Me he comprado una bicicleta y ahora ya estoy mirando qué rutas son chulas para hacer, me he unido a un grupito de gente que va en bici... Bueno, con calma...”*

No dejo escapar la ocasión de poner en valor su enorme logro de la forma en cómo termina la relación: firme y llanamente.

En esa misma sesión, Valeria cuenta lo mal que le sentó la reacción de su madre (“Oh, qué pena...”) cuando compartió con ella el final de la relación. Valeria le transmite a la madre que le sienta mal (Valeria: *“cómo si fuera un fastidio para ella!”*)

y ésta se retira, herida. Valeria se vuelve más enfadada e impaciente. Tras desmontar su interpretación de la reacción de la madre, reconoce que le queda todavía por soltar la expectativa de que los demás estén allí para ella.

V.: Todavía me queda por trabajar mi empatía con las otras personas; dejar caer la expectativa que tengo sobre los demás. Sé que he mejorado muchísimo, he logrado muchas cosas, pero aun no he terminado.

Se podría decir que Valeria está aprendiendo a ser tolerante y tierna hacia su vulnerabilidad, como punto de partida hacia la fuerza y está en el camino ya de crecer de forma tolerante y tierna hacia la vulnerabilidad de los demás, como punto de partida a la empatía.

El proceso de Valeria sigue adelante, su avance incluye progresos y pequeños retrocesos continuos que en global le permiten mucha mayor autonomía.

Sigue sufriendo por su deseo insatisfecho de compartir su vida con una pareja que le quiera, apartando sus fantasmas comparativos de su bienestar con el de la expareja y dudando de si la suerte le llevará a conocer a alguien lo suficientemente maduro con quien construir una relación sana.

Su lucha constante entre lo letal y lo vital en sí se le hace cada vez más visible, hasta apropiarse mentalmente de esa batalla, que antes desplazaba mayormente a lo sensorial, consolándose y castigándose con la comida.

La angustia (y culpa, por estar fuera) respecto a la insostenible violencia de su hermano Víctor hacia sus padres se ha transformado en cansancio de ser el contenedor del desahogo de las mismas vías de siempre (madre y hermano mayor). Hoy en día, tiene una idea clara de lo que es conveniente hacer, aun sabiendo que la decisión no pasa por sus manos: su hermano debería salir de la casa de los padres. En el espacio de terapia, dimos forma a su ímpetu resolutivo dentro de las posibilidades que tiene: se plantea abrir la comunicación con su padre, por primera vez en su vida. Se propone trasladarle su preocupación por la integridad física y sanidad mental de ambos padres y manifestarle su apoyo expreso y ayuda práctica para poner al hermano fuera de la casa familiar, planificando, ejecutando y previendo el riesgo en una fase posterior.

Por mi parte, la contra-transferencia que he ido construyendo hacia Valeria desde nuestros inicios me ha permitido revisitar mis personajes menos sofisticados y darles un lugar en una memoria histórica privada de mi misma, así como valorar su evolución. Escribir este capítulo ha tenido el regalo inesperado de ponerle

entendimiento al gusto por la fluidez de nuestro vínculo, a las ganas del encuentro antes de cada sesión con Valeria. Aquello que uno desearía que ocurriera con todos los pacientes, pero, naturalmente, no se da.

Termino esta exposición con este pequeño extracto sobre la belleza de Jordi Nomen, que entre tantas cosas o experiencias propias que me hubiera podido devolver, me pintó la imagen de Valeria:

“Apreciar la belleza es la mejor forma de alabar la vida y su diversidad. (...) Existe la belleza de la rudeza y de la finura, la belleza de lo sereno y de la furia. Hay belleza escondida, acurrucada en el fondo de las arrugas de las personas mayores y en los michelines de los pequeños. Hay belleza en lo extraordinario y belleza en lo cotidiano. Hay belleza en la decadencia; tanta como en la juventud. Bello es lo que nos conmueve, sea cual sea la textura de la piel que lo recubre. (Nomen, J. 2018)

3.2 Paso a paso en un **taller de arteterapia con mujeres** en Fundación AROA

A continuación, trataré de explicar el camino recorrido en el taller de Arte-terapia para mujeres llevado a cabo en la Fundación AROA que desarrolla su actividad en la prevención y atención directa a personas con trastorno psicosocial, con énfasis en el colectivo femenino, infanto-juvenil y de gente mayor. La Fundación ofrece una programación de actividades lúdicas y artísticas a sus socios con profesionales externos voluntarios (talleres de técnicas de relajación, música, canto, creación con materiales reciclados, entre otros) y ofrece además atención psicológica grupal e individual por personal interno.

El taller de Arteterapia vino a reemplazar a un grupo terapéutico dirigido a mujeres que estaba funcionando en formato abierto, en categoría de temática trimestral. La difusión se hizo como "Taller de Art-teràpia per a Dones" y se circuló tanto entre los usuarios de la Fundación como hacia el exterior.

3.2.1 Participantes, duración y setting

El taller se desarrolló en el tercer trimestre de 2019 y comprendió 12 sesiones semanales de 2 horas (en el capítulo Anexo se presenta una amplia muestra de las obras desarrolladas al largo de estas sesiones). Se planteó inicialmente como un grupo cerrado de 5 participantes si bien, tras sucesivas bajas y altas, finalmente quedó en 4 mujeres, de entre 33 y 55 años, sin relación entre ellas y con vínculo diverso respecto a la Fundación.

Las sesiones del taller tuvieron lugar en la sala grande del local, un casal de barrio municipal cedido a la Fundación AROA, en el barrio de Sagrada Família. La sala, que me fue presentada previamente en reuniones de coordinación con la Fundación, tenía unos 40 m² aproximadamente, dos ventanas hacia un bonito y tranquilo jardín municipal de interior de patio de manzana, mesas plegables y sillas, una pantalla digital y posibilidad de conectar música. Además, la Fundación puso a disposición variados materiales plásticos y escénicos en el almacén anexo. Recuerdo la sensación al conocer la sala donde tendría lugar el taller. Me pareció enorme, cómoda y llena de posibilidades. Las ventanas tenían unas rejas fijas que entorpecían la vista hacia el jardín. Al fijarme en ellas, me visitó la idea que quería que me acompañara toda la dinamización del grupo: ¿dónde pongo el foco?.

3.2.2 Objetivos

El objetivo del taller que se propuso fue tan genérico como ofrecer a las participantes **un espacio de experimentación que fomentase la escucha, la expresión y la autonomía como ejes de entrenamiento en hábitos de salud mental**. Organicé los temas que me propuse abordar en bloques de cuatro sesiones con la posibilidad de modularlos según lo que fuera sucediendo en el grupo.

Quise empezar por plantear temas que ampliaran el autoconocimiento, el autocuidado, el espacio vital propio y sus límites, el reconocimiento o reencuentro con las capacidades y recursos propios.

En un segundo momento, me planteé trabajar creativamente sobre la experiencia vincular de una forma exploratoria, guiando a la observación hacia la pregunta ¿Cómo he aprendido a querer y a quererme?

Hacia el final del taller, me atrajo la idea de dinamizar propuestas que exploraran la responsabilidad en el devenir de cada uno y la exploración de polaridades emocionales.

Aunque la definición de los temas a trabajar no me fue solicitada explícitamente, su elaboración me ayudó a desarrollar una línea conductora sin hacerme sentir constreñida por ellos. Aunque la perdiera de vista durante los tres meses de curso del taller, en el que iba desarrollando los dispositivos sesión a sesión y según las vicisitudes de presencias y ausencias de participantes, cuando miro atrás diría que responde a la columna vertebral de las propuestas planteadas a lo largo de las sesiones.

3.2.3 Planificación, descripción y análisis de algunas sesiones

Seguidamente, ilustraré con una mirada en detalle a las sesiones 1, 7 y 12, correspondiendo a un momento inicial, intermedio y el de finalización de este grupo. Elijo profundizar la sesión 7, entre todas las posibles del medio porque en esta sesión estuvieron presentes las 4 participantes en las que finalmente se estabilizó el grupo. Y también porque la propuesta formulada fue vivida con especial intensidad por las participantes y por mí misma y funcionó como catalizador del vínculo grupal.

Para referirme a las participantes, haré uso de colores -en vez de un nombre ficticio- preservando así su anonimato. La asignación de estos colores es tan subjetiva (que no aleatoria) como la mera resonancia del contacto sostenido que he tenido con cada una de estas mujeres.

En cada sesión, presento A) una planificación de las actividades, B) un registro con fragmentos fenomenológicos de lo ocurrido y C) un registro analítico de lo sucedido tanto en el grupo como a mí, como terapeuta.

Sesión I Fecha: 03/10/2019

Participantes: Rojo, Negro, Amarillo, Verde

A. Registro de Programación

Objetivo	Título Propuesta	Consigna
Apertura	I. Presentación y encuadre	La persona referente de la Fundación me presenta, introduce el taller y explica los objetivos y las reglas de funcionamiento del grupo. Duración: 5 minutos
Presentación, expresión corporal	II. Mi nombre, mi movimiento, mi lugar	1. En círculo, en pie, cada una dice su nombre haciéndose acompañar de un movimiento corporal 2. Cada una pone las letras de su nombre en cuantos post-its necesite y elige un sitio de la sala para disponerlos. 3. Una a una, dicen su nombre junto a sus post-its, acompañando con el movimiento anterior y se apartan. Las compañeras toman su lugar y, al unísono, reproducen el nombre y el gesto. Materiales: post-its Duración: 15 minutos
Presentación, creación de vínculo intragrupal	III. Presentación a través de los 5 sentidos	1. Cada una identifica una cosa que le impacte en positivo o en negativo, cada uno de los 5 sentidos (tocar, oler, saborear, escuchar, mirar). Lo escribe en una tarjeta e intenta recrear esa sensación. 2. Comparten oralmente sus registros. Las compañeras, tras la escucha, le hacen una resonancia breve en un tarjetón. Materiales: tarjetones, ceras Duración: 25 minutos
Calentamiento	IV. Expresión corporal y sentidos	Caminan por la sala de ojos semi-cerrados acompañadas de una visualización guiada enfocada a la conciencia del contacto de ambos pies con el suelo. Éste se va transformando en diferentes texturas, topografía, temperatura y situación meteorológica. Materiales: música -Leta O'Steen Design Assistance by John Piper - Labradford

		Duración: 10 minutos
Exploración personal	V. Habitando personajes	1. Juego de expresión corporal en movimiento, recreando personajes: un recién nacido un bebé de 2 años muy curioso una niña de 5 años merendando con su abuela un adolescente a quien nadie entiende una mujer perdidamente enamorada una anciana de 80 años a quien le hacen una fiesta sorpresa Materiales: música On Passing Bamboo, Mike Cooper Duración: 8 minutos 2. Eligen un personaje habitado y lo exploran proyectivamente a través de sus sentidos. Dibujan/pintan lo que imaginan que ese personaje elegiría de más impactante en sus 5 sentidos. Cuelgan los dibujos en las paredes. Materiales: papel, ceras, lápices Duración: 10 minutos
Creación de vínculo intragrupal a través del juego improvisado	VI. Escenificaciones de situaciones cotidianas	Una participante nombra una escena/situación fácilmente reconocible por todas las integrantes y las demás la deben representar inmediatamente tomando roles a su elección e improvisando unos minutos hasta que la coordinadora lo pare. Duración: 10 minutos
Cierre	VII. Ronda de comentarios compartidos	En un círculo, sentadas, cada una comparte brevemente como se ha sentido en la sesión. Duración: 5 minutos

B. Registro Descriptivo

Participante	Fragmentos Fenomenológicos
Rojo	Es la primera en compartir sus registros de los 5 sentidos y lo hace con mucha expresividad corporal: <i>“Me encanta el olor de mis niños durmiendo (sonríe, silencio)... Me gusta mucho el sabor a ceviche... y ahora es tan raro tomarlo. Oh, me encanta! Me perturba el ruido de las motos, esas fuertes, que el ruido parece que entra por la casa. Me gusta ver el follaje de árboles y tocar... tocar terciopelo.”</i>

	● Escenificaciones: sale sin dudar y coge un rol de mamá de niños en un primer día de guardería y sigue la escena sosteniendo su rol. En otra escena de bar, produce una situación cómica y todas ríen. ● Círculo de cierre: <i>“Estoy sorprendida con la sesión y conmigo misma. Me he reconocido diferente... yo pensaba que era tímida! ¡Me lo he pasado bien!”</i> En la despedida añade que le gustaría volver pero es improbable ya que el horario coincide con el de un curso al que estaba apuntada.
Negro	● Presentación a través de los 5 sentidos: <i>“El sabor a miel, el olor a jazmín, el ruido de las máquinas de obras, mirar el mar... tocar? no sé no logro decidirme...”</i> ● Escenificación de una reunión de trabajo: coge el rol de jefa del equipo, da instrucciones claras y trata empáticamente a sus colaboradoras en la escena. Aparenta comodidad en el rol. ● Círculo de cierre: <i>“He elegido el personaje del hombre enamorado. Me ha gustado mucho pensar en alguien así. Hace ya tantos años que no me encuentro así que ni me acordaba.(...)”</i> Hago contención cuando se predispone a contar una historia pasada, invitándole a centrarse en lo que ha pasado en estas últimas dos horas. <i>“Este grupo lo noto diferente a otros en los que he participado que son más de hablar de sentimientos de uno, aquí no se habla tanto y es más divertido (risas).”</i>
Amarillo	● Su presentación a través de los 5 sentidos: <i>“Lo he entendido diferente a ellas y he elegido un sitio...bueno el árbol de la pimienta, que es algo que me estimula los 5 sentidos: tocar el tronco, sentir su rugosidad... oler su perfume... me pica la nariz; mirar el follaje de abajo arriba y escuchar el silencio es como ... como si tuviera algodón en las orejas.”</i> Acompaña su discurso con ligeros gestos en alusión a lo que dice. ● Escenificaciones: es la primera o de las primeras en lanzarse a las propuestas y agarrar un papel. Sostiene el rol y reacciona al corte de la escena con alguna decepción. ● Círculo de cierre: se muestra conmovida. <i>“Yo quiero agradecer y espero que estéis todas aquí la semana que viene.”</i> Cuando oye a ROJO decir que será difícil que vuelva, comenta tristemente: <i>“ella no vuelve, me ha sonado a despedida”.</i>
Verde	● Su presentación a través de los 5 sentidos: <i>“Me gusta mucho ver una puesta de sol de estas llenas de colores. De olor, elegiría el olor a café, el sabor a gelatina, escuchar el viento y tocar... no sé.”</i>

	● Escenificaciones: tarda más que las compañeras en unirse a la escena y sigue la dinámica que crean. ● Círculo de cierre: <i>“Para mí es una descubierta. Estaba buscando apertura mental y bueno!... si me hubieran dicho hace 20 años que estaría haciendo esto no me lo creería”.</i>
--	--

C. Registro analítico de lo ocurrido en el grupo y conmigo

Las distancias iniciales entre las participantes se van acortando progresivamente a lo largo de la sesión; cada nueva propuesta resulta en un grado más de cercanía. Me sorprende que hayan risas de complicidad, ya en la primera sesión. Me sorprende y me alegra comprobar la facilidad con la que se meten en los personajes, tanto en la expresión corporal acompañada de la música como en las escenificaciones.

Me asaltan dudas sobre la conveniencia de haber reclamado contención a Negro cuando se predisponía a revelar historias personales de su vida amorosa, a raíz de su elección del personaje del hombre enamorado. Sin embargo, me reafirmo en la necesidad de controlar los tiempos, ya que es mi punto débil y en el objetivo del círculo final que es el de comentar lo sucedido en esa sesión. Pienso que si igual hubiera sido en una sesión posterior, tal vez no hubiera cortado esa intervención, pero me interesaba enmarcar el contenido del “sharing” en lo sucedido durante la sesión, máxime siendo la primera sesión.

El comentario de Amarillo respecto a la posibilidad de que una compañera no vuelva, fue para mí la primera señal de vínculo creado. En ella capto una entrega abierta al grupo y predisposición/necesidad (?) de creación de vínculos en la forma de lamento con la que hace el comentario.

Termino la sesión con mucha alegría por haber confiado en la propuesta de los 5 sentidos y por ser testigo de que ha sido movilizadora y útil a la hora de desplegar recursos propios mientras se presentaban. Me ha sorprendido la inventiva de Amarillo enlazando sus elecciones en torno de una misma cosa, capturando el árbol a través de tales 5 sentidos. Su tono pausado y movimientos corporales mientras lo explica me refuerzan la idea de una mujer creativa. He disfrutado mucho conduciendo la sesión, observando, interactuando y recreando in situ las propuestas planificadas (por ejemplo, en el momento, me pareció más interesante sugerir un personaje de “hombre enamorado”, en vez de mujer enamorada”, que luego resultó ser el elegido de dos de las participantes.)

Resonancias en caliente: “Estas son mis mujeres. Ya me gustan. Combinan bien entre ellas”.

Sesión 7 Fecha: 14 /II/2019

Participantes: Amarillo, Verde, Marrón y Azul (estas dos últimas incorporadas al grupo en la sesión 4)

A. Registro de Programación

Objetivo	Título de la propuesta	Consigna
Calentamiento	0. Viaje a los recuerdos	Presentación del tema de la sesión: los vínculos. Sentadas con los ojos cerrados, son invitadas a recordar la interacción con alguien muy importante en la tierna infancia, una figura de cuidado. Se convocan recuerdos, sensaciones. Son acompañadas por el sonido de un latido de corazón. Duración: 2 minutos
Calentamiento	1. Tormenta de ideas sobre los vínculos	Tormenta de ideas, partiendo de la pregunta ¿Qué emociones pueden estar presentes y qué polaridades se ponen en juego en los primeros vínculos? mientras, la coordinadora los va apuntando en una pizarra. Materiales: pizarra, rotulador. Duración: 5 minutos
Corporalizar la experiencia de desvalimiento y soporte	2. Ejercicio grupal "botellas ovaladas"	Una participante se coloca en el medio con los ojos cerrados y las otras tres se colocan muy cerca de ella con los ojos abiertos. La persona de en medio es como una "botella ovalada", no sostiene su equilibrio y oscila su peso en varias direcciones mientras las demás van haciendo de pared con las manos pero sin cogerla. Se turnan para que todas ocupen la posición de "botella ovalada". Duración: 12 minutos
Re-experimentar elementos básicos de un vínculo a través de los sentidos y el juego de roles.	3. Ejercicio vivencial en parejas: "lavado de manos con prisa y lavado de manos con mimo"	Se forman parejas; un miembro de cada pareja abandona la sala y las que quedan reciben las instrucciones en privado de ser cuidadoras y ejercer ese cuidado de 2 maneras distintas: ❖ Momento #1: Instrucciones en privado: ellas serán mamás de las que están fuera -quienes tendrán los ojos vendados- su tarea es acompañarlas en un recorrido por fuera de la sala, hacerles un lavado de manos en la mesa preparada a tal efecto y devolverlas al lugar inicial. La palabra clave es PRISA. Entran las parejas, se sientan en una silla y se vendan los ojos. La coordinadora descubre los

		materiales en una mesa y da las instrucciones a todas: "La que está de pie es una mamá; las sentadas son sus hijas. Las mamás van a preparar a sus hijas para cenar y se han comprometido a empezar a una hora determinada." Material: vendas para ojos, fuentes con agua tibia, jabón de manos, toallas, crema hidratante. Duración: Preparación 5 min + actividad: 2 min ❖ Momento #2. Vuelven a salir de la sala las mismas participantes. Instrucciones en privado a las de rol de madres: "La tarea es, de nuevo, recogerles de esa silla, hacer el recorrido por fuera de la sala, lavarles las manos y devolverlas a la silla. La palabra clave es MIMO. No hay un tiempo límite para la tarea." Entran las parejas, se vendan los ojos y se dan nuevas instrucciones en público: "Repetimos los roles, volvemos a preparar las niñas y de esta vez, cada mamá sabe de sus compromisos con la hora." Materiales: los mismos. Duración: sin limite.
Experimentar sensorialmente potenciando el tacto y el oído introduciendo la experiencia acompañamiento, abandono y control.	4. Ejercicio vivencial con ojos vendados "exploración con el tacto"	Utilizando las mismas parejas, cambian de rol y de esta vez serán guías las que antes se habían vendado los ojos. Se dan instrucciones a las presentes: "Seréis acompañantes de vuestras parejas en un viaje de descubrimiento, pero en un momento dado, vais a ausentaros, a volver y a reencontrarlas en el acompañamiento. Primero, las traéis aquí a esta mesa, les vais dando objetos a las manos para que los exploren. Cuando os haga señal, las interrumpís, las traéis a fuera a una silla y les decís: "un momento, ahora vuelvo". Os retiráis, os quedáis siempre observándolas en silencio durante 1 minuto, después os acercáis, y decís "ya estoy aquí": las traéis de vuelta a la mesa, ofrecéis un nuevo objeto, a mi señal, las acompañáis al sitio inicial." A las participantes que se venderán los ojos, se les comunica que partirán en un viaje de descubrimiento, de la mano de sus parejas. Materiales: Juguetes delicados pequeños (un osito articulado, una hamaca miniatura, un juego de té en miniatura, una maraca, un conejo de peluche, un perro, matrioskas de muñecas y de casas). Tiempos: preparación 5 min+ actividad 7 min

Darle forma tangible a la experiencia, comunicar con el objeto de vínculo.	5. Elaboración de un poema final compartido en pareja y con resonancia.	Elaboración individual de un poema haciendo un verso a partir de la respuesta poética a cada una de las preguntas: ¿Dónde he estado? ¿Con quién fui? ¿Qué me ha pasado? ¿Cómo me he sentido? Lectura en parejas y comentarios en pareja Materiales: Papel, bolígrafo Duración: 10 minutos + 5 minutos
Cierre	6. Ronda de comentarios compartidos	En un círculo, sentadas, cada una comparte brevemente como se ha sentido en la sesión. Duración: 10 minutos

B. Registro Descriptivo

Participante	Fragmentos Fenomenológicos
Azul	• Azul monopoliza una conversación mientras esperábamos a Amarillo para dar inicio a la sesión. Lleva la conversación al terreno de los signos del zodiaco y tiene resistencias a la contención, a la propuesta de inicio de sesión y a entrar en su rol de participante en el taller. • Tormenta de ideas: Aporta conceptos relacionados con vínculo de cariz positivo. Cuando llega la compañera Amarillo y mientras ésta se sienta, empieza a ponerla al corriente de lo que estamos haciendo en sordina. Yo interrumpo para decirle que me encargo yo de ponerla al corriente de forma breve. • Ejercicio vivencial "lavado de manos con prisa y lavado de manos con mimo": su rol es el de guía de Verde. Recibe la actividad con soltura, tomando el suyo como un rol secundario y el otro el principal. Acompaña con detenimiento y cuidando que la pareja no se choque con ninguna pared en ningún momento. Recibe la instrucción del lavado con mimo con ilusión y disfrute. Obvia la crema de manos. • Ejercicio vivencial "exploración con el tacto": Se le ve disfrutar mucho del contacto con los objetos, sosteniéndolos durante ratos largos, sonriendo. • Círculo Final: <i>"Cuando estaba tocando los juguetes sin ver para mí tuvo lugar una conexión con la ...ternura! me despertaban tanta ternura aquellos objetos pequeños! De hecho me gustaría que me dejaras verlos ahora cuando acabemos! Esto de no ver es muy potente!..."</i> Desvía la conversación a un restaurante en

	Barcelona dónde se puede comer de ojos cerrados y pregunta si alguien ha ido. La contengo y la devuelvo al discurso sobre su experiencia durante la sesión - esto le causa confusión y pregunta si puede hablar de otra cosa relacionada brevemente; se refiere a un vecino que es invidente y tiene “muy mala leche”, le contengo de nuevo en su discurso, para devolverle al momento presente que es breve y se trata de expresar lo que le pasa a ella en la sesión y no a traer otras personas de las que no conocemos la experiencia. Hablan las compañeras. Al final de la sesión, de forma muy informal y espontánea, suspira sonoramente y añade con una sonrisa: “<i>que pena tener que levantarnos de esta silla... es un duro regreso a la vida real</i>”.
Amarillo	● Llega unos 15 minutos tarde, se pierde el primer momento de introspección a recuerdos de vínculos importantes. Después de ser introducida brevemente en el tema de la sesión y la tormenta de ideas, se toma unos momentos para leer las palabras que ya estaban escritas en la pizarra. Pregunta si “sólo se pueden decir cosas positivas” - aclaro que todas las experiencias son bienvenidas. Su aportación claramente rompe con la tendencia previa de asociaciones agradables al aportar palabras como: “dominación, tensión, soporte, vergüenza”. ● Ejercicio vivencial "lavado de manos con prisa y lavado de manos con mimo": Su rol es el de guía de Verde, con quien engarza un juego teatralizado de mamá-hija con el que parecen disfrutar. En el lavado de manos con mimo, Amarillo coloca el tubo de crema de manos en las manos de la compañera para que ella misma se lo ponga. ● Ejercicio vivencial "exploración con el tacto": lleva los ojos vendados. Cuando recibe los juguetes en mano, los toca brevemente y los deja a un lado en la mesa esperando más. Cuando su compañera la interrumpe y es llevada a una silla a solas, se muestra físicamente inquieta. Al momento de ser recogida después de esa espera retoman el juego con un contacto físico renovado. ● Círculo de cierre: comenta su gusto al sentirse cuidada, a la vez que expresa que no le gustó que no se respetase su capacidad para hacer alguna cosa ya que su autonomía es muy importante. Por fin, expresa que la confianza que depositó en la compañera para ser guiada lo hizo porque ya la conocía sino, no se la hubiera depositado.
Verde	● Tormenta de Ideas: aporta conceptos más abstractos y teóricos que las demás: seguridad, enseñanza, aprendizaje. ● Ejercicio vivencial "lavado de manos con prisa y lavado de manos con mimo": se venda los ojos y es guiada por Azul. Hace el ejercicio con serenidad, en silencio.

	● Ejercicio vivencial "exploración con el tacto": guía a Azul en la exploración de juguetes. Cuando la aparta a una silla durante el momento de pausa, se aleja y no la acompaña con la mirada. ● Círculo de cierre: Expresa su agrado con la sesión, su sorpresa, de lo tanto que ha podido percibir con sólo centrarse en el tacto. <i>"Y el agua, ¡tan gustoso, estaba hasta tibia!"</i>
Marrón	● Tormenta de Ideas: participa con varias asociaciones de calidez y cercanía. ● Ejercicio vivencial "lavado de manos con prisa y lavado de manos con mimo": Parece centrada en sus sentidos y se da un masaje en las manos con la crema que le coloca en la mano la compañera Amarillo. ● Ejercicio vivencial "exploración con el tacto": Acompaña a Amarillo. Menos centrada en la tarea que en la anterior. Cuando recibe la señal de interrumpir a la compañera, la lleva a la silla indicada y se aparta completamente, llegando a salir de la sala. Le hago señas para que se acerque y la observe. Está muy pendiente de mis indicaciones. ● Círculo de cierre: comenta muchas cosas, le cuesta decidir lo relevante: se sorprende de lo fácil que conectó con la experiencia con su "mamá", que la perdió hace 2 años, lo difícil que para ella es afrontar esa pérdida; la compara con una pérdida sentimental que está atravesando en la actualidad que la conmueve mucho. Expresa mucha emoción y agradecimiento a mí y a las compañeras de la sesión por la oportunidad de poder expresar todas las emociones que se cohibe de transmitir en su vida cotidiana para no desbordar a su hija.





C. Registro analítico de lo ocurrido en el grupo y conmigo

El ensayo en voz alta de la sesión en la noche previa me ayuda a definirla y a redondearla con el sonido del corazón. Parto de una experiencia comentada por una compañera para elaborar la propuesta del lavado de manos y, preparándola, siento ganas de estar en el lugar de participante. También disfruto enormemente eligiendo los juguetes y objetos entre mis pertenencias. Me atraen los objetos pequeños y decido poner el énfasis en las texturas, más que en los sonidos, para poner un micrófono en la piel, una lupa en el tacto.

Planificar la recreación del “abandono” me seduce a la vez que recelo de crear experiencias muy incómodas. Me parece enriquecedor recrear una interrupción por motivo desconocido de una exploración placentera en compañía, ya que las separaciones momentáneas o alargadas voluntarias o forzadas son frecuentes en la vida real. El dispositivo me parece lo suficientemente seguro, pero me preocupa la contención que sea capaz de hacer -sin conocer la historia personal de cada una- ante la posibilidad de que alguna se reencuentre con escenas temidas y las viva con extrema incomodidad.

Disfruto mucho del discurrir de la sesión, de su fluidez, de las risas, de los silencios de escucha. Disfruto del gozo de ellas. ¡Qué alegría recogerlo explícitamente en el círculo final! Me emociono cuando Azul, de un plumazo, rescata la ternura para describir su experiencia con los juguetes.

Noto que nadie se refiere a la situación de interrupción y separación. Mis recelos de crear situaciones incómodas no se dieron; en cambio, resultó sorprendente para mí como las parejas que guiaban - ambas - se apartaban de la compañera sin implicarse.

Tengo la sensación de que ninguna de ellas vivió el rol de guía como una oportunidad para aprender desde ese lugar, sino que lo vivieron como una oportunidad únicamente para las parejas. Me interrogo si la consigna "serás mamá/serás hija" dificulta entrar en tarea y habrá remitido para una dramatización teatral.

Mi alegría convive con la creciente tensión con una participante, Azul, a la que siento que le cuesta estar presente, respetar los límites de inicio final de la sesión y los límites en la relación personal conmigo. Interrogo mi incomodidad y registro frustración por que mis invitaciones (verbales y no verbales) a centrarnos en la tarea no sean leídas. Registro también que la poca pertinencia de sus preguntas ("qué signo es el mío, si creo en lo de los signos") me resulta irritante. Por ahora no tengo respuestas a cuánto contribuyo yo en esa tensión que se genera al no saber acoger su dificultad. Me digo que he de estar más atenta a mi irritación y, a la vez, a mi sintonía con su curiosidad y expresividad en cuanto a la satisfacción con las actividades.

Termino algo aturdida por tantos micro-acontecimientos y el deseo de querer retenerlos todos. Se renueva en mí la sensación de haber querido abarcar demasiado en una sola sesión y el propósito de simplificar en la sesión siguiente. Pero prevalece sobre ello una gran satisfacción por haber compartido (y preparado el terreno) a estos momentos de juego delicado.

Sesión 12

Fecha: 19/12/2019

Participantes: Amarillo, Verde, Marrón y Azul

Objetivo	Título de la Propuesta	Consigna
Toma de contacto e planificación	0. Intro	Presentación del contenido de la sesión; En círculo, en pie: recogida de la disposición emocional en el momento de inicio de la última sesión en forma de metáfora. Duración: 5 minutos
Calentamiento	I. Viaje memorial por las sesiones	Viaje memorial individual Buscar un lugar en la sala, cerrar los ojos y recordar: • el primer momento de entrada en esta sala • la primera propuesta recibida

		• las primeras impresiones del espacio • los cambios de impresiones sobre el espacio, sobre las actividades • una sensación llevada de una sesión que se haya materializado en un acontecimiento fuera de aquí: (un gesto, una mirada, una conversación, un tono diferente, un regalo que haya hecho...). Viaje memorial en grupo Juntas en círculo: La coordinadora hace una lectura de un diario poético evocador de momentos varios del taller. Propone a las participantes acariciarse mutuamente con la mirada. Dejar que vayan fluyendo imágenes de los contactos con cada una. Dejar que emerja un momento especial con cada una de las compañeras, que vayan fluyendo los recuerdos de estas sesiones y que se vayan multiplicando. Materiales: música “Summer without Waves” Mike Cooper Duración: 15 minutos
Identificación y exploración corporal de un tema personal que se haya movilizado a lo largo del taller	2. Tránsito entre polaridades	De entre 5 polaridades presentadas en tarjetas dispuestas en el espacio, eligen aquella que ilustre un tema personal que se haya movilizado durante las sesiones. Las polaridades presentadas son: Fuerza Vs Vulnerabilidad; Locura Vs Cordura; Placer Vs Dolor; Vacío Vs Plenitud Sensibilidad Vs Anestesia; Vitalidad Vs Letalidad; Trabajo de exploración con expresión corporal (esculturas y danza): • Primero son invitadas a ubicarse en el lugar del eje dónde suelen estar habitualmente. • Hacen una escultura corporal desde la sensación de habitar ese lugar del eje. • Son invitadas a transitar por todo el eje del polo usando la expresión corporal, todas en simultáneo. • Por fin, individualmente y por turnos hacen una coreografía personal de su tránsito por ese eje. Las compañeras observan.

		Escrito individual de reflexión sobre el punto de encuentro/común entre los dos polos. Materiales: Tarjetas con las polaridades escritas, cinta pintor, papel. Música: Leta O'Steen Design Assistance, LaBradford. Duración: 30 + 5 minutos
Evaluación del ciclo	3. Ficha de evaluación del ciclo	Las participantes son invitadas a contestar a unas preguntas de evaluación del taller, actividad promovida por la Fundación AROA. Materiales: Ficha Duración: 10 minutos
Cierre	4. Ronda de comentarios compartidos	En un círculo, sentadas, cada una comparte lo que desee centrándose en lo que se lleva tanto de esta sesión como del taller en global. Duración: 35 minutos
Despedida	5. Baile Conjunto	Las participantes son invitadas a bailar en conjunto con la participación de la coordinadora. Materiales: Música: Stories, The Chakachas Duración: 5 minutos

B. Registro Descriptivo

Participante	Fragmentos Fenomenológicos
	A la llegada nos encontramos con el Local cerrado y tenemos que esperar 20 minutos en la calle hasta que finalmente llega una persona de la Fundación a abrirlo. Entrando, acomodamos la sala en conjunto (que normalmente lo hace la coordinadora) y se incorpora Amarillo que avisó de que llegaría tarde. La sesión empieza con 30 minutos de retraso.
Azul	- Toma de contacto: la metáfora que da Azul sobre su “estado de alma” presente: <i>“como una caja de papeles desordenados”</i>. - Coindice con todas las demás en la elección de la polaridad “Vulnerabilidad - Fuerza”. Se ubica primero cerca pero no en el extremo de la polaridad “Fuerza” y hace su escultura en posición recta, pies ligeramente separados, brazos cayendo a lo largo del cuerpo, mirando en frente hacia polo “Fuerza”. En su coreografía sus movimientos son lentos y se desplaza hacia el polo de

	la Vulnerabilidad sin llegar a quedarse, y de nuevo hacia la “Fuerza” sin llegar al extremo ni quedarse. ● Extracto de la Ficha de evaluación: ¿Te ha sido posible integrar en tu vida personal alguna experiencia o aprendizaje realizada a lo largo de este taller? <i>“Dejar de lado un poco “lo intelectual”, el juicio y expresar y practicar esto en casa.”</i> ● Círculo Final: Comenta que la “Vulnerabilidad” ejercía una atracción en ella, <i>“me parecía más humana, en contrapartida, duele, por eso no me quedaba allí. Así que me acercaba y me alejaba, a su vez, la “Fuerza” me repelía cuando me acercaba demasiado.”</i> Sobre el taller, comenta su satisfacción y añade que no le parece oportuno el nombre “Arteterapia” porque <i>“no transmite lo que yo he vivido en el taller que ha sido reconocer sentimientos”</i>. Su propuesta de nombre alternativo para el taller se alarga y a mi intento de contención para centrarse en su experiencia, justifica sus comentarios con tono algo enfadado <i>“si queréis que se apunte gente, esta es mi opinión y quiero que se respete, creo que este es un espacio de libertad de opinión. Quedan apenas 10 minutos para la hora de final de sesión y doy turno a las compañeras para que hablen.</i> ● Baile de despedida: Pasan unos minutos de la hora reglamentaria y propongo un muy breve acto de despedida en forma de baile (canción duraba 2.30 min). Todas empezamos a bailar. Azul baila sonriendo. A la mitad del tiempo, Azul abandona el baile y la sala despidiéndose en silencio de las compañeras con señales de urgencia por la hora.
Amarillo	● Se incorpora a la sesión durante el recorrido de memoria individual. ● Tránsito entre polaridades: Su escultura inicial en el eje es tumbada en el suelo cara arriba a media distancia entre los dos polos con la cabeza hacia la vulnerabilidad y los pies hacia la fuerza. En su coreografía de movimientos lentos y esforzados, se arrastra por el suelo, incorporándose muy lentamente y acercándose al polo de la Fuerza, terminando recta con un brazo levantado, mirando de cara ese polo. Mira con detenimiento e interés las coreografías de las compañeras. ● Extracto de la ficha de evaluación: ¿Te ha sido posible integrar en tu vida personal alguna experiencia o aprendizaje realizada a lo largo de este taller? <i>“Sí, por ejemplo en un conflicto, recordar que lo puedo mirar como un payaso miraría: ponerle humor al drama”.</i> ● Círculo de cierre: Comparte lo que le surge como contestación a la propuesta de la coreografía, que preguntaba: <i>“¿Qué hay de la Fuerza en la Vulnerabilidad y de la Vulnerabilidad y la Fuerza? ¿Dónde se encuentran? Amarillo dice “A veces el dolor es fuerte. Sé que me quiero levantar pero es la fuerza del dolor la que me impide levantar. También, me resultó un consuelo saber que se trata de un eje y que en momentos de estancamiento saber qué puede transitar a otros estados”.</i> Hace mención de lo gustoso que fue el viaje

	de recuerdos por las sesiones y la impronta que le dejó la sesión de los ojos vendados (sesión 7). De esa sesión comenta recordar el momento en el que fue dejada en la silla “sin mi mamá y sin saber nada de ella” y lo reconfortante que fue el reencuentro con ella y el poder seguir el juego. Expresa agradecimiento y su deseo que el taller pueda reanudarse con un nuevo ciclo de sesiones. ● Baile colectivo de despedida: se entrega al baile con soltura, se va acercando a cada una de las participantes creando momentos de sintonía.
Verde	● Toma de contacto: su metáfora sobre su “estado de alma” presente: “como un tren que llega al final de su trayecto”. ● Tránsito entre polaridades: Verde se ubica inicialmente en el eje más cercana a la fuerza en una posición neutra y algo cerrada y después se desplaza por el eje con movimientos cautos hacia la vulnerabilidad y regresa a su posición inicial. Cuando las compañeras hacen su coreografía, se distancia un poco físicamente y no observa. ● Extracto de la ficha de evaluación: ¿Te ha sido posible integrar en tu vida personal alguna experiencia o aprendizaje realizada a lo largo de este taller? <i>“Sí, en la sesión de la casa, por ejemplo. Estuve con una sensación muy positiva durante todo el día. De que mi refugio, mi lugar era el correcto, con las personas que yo quería y dónde yo quería.”</i> ● Círculo de cierre: Comenta lo agradable que ha sido el viaje de recuerdos por los momentos del taller. En consonancia con las compañeras, la sesión que más le asaltó fue la de los ejercicios de los ojos vendados en los que conectó con la sensación de protección, la confianza y la necesidad de control, en el rol de guía. Expresa alguna incomodidad con la propuesta de hoy ya que guarda algunas resistencias a la danza; el hecho de ser observada la inhibió. Agradece el espacio y expresa su sorpresa hacia la importancia que ha asumido este espacio para ella de tal manera que asistió a casi todas las sesiones en contra de sus previsiones iniciales. Comparte también que estaría interesada en seguir si el taller tuviera continuidad pero que no puede asegurarlo. Añade con una sonrisa que se encuentra en este momento al final de su primer trimestre de embarazo. Ante esta noticia, todas lo celebramos y la felicitamos. ● Baile colectivo: baila fluidamente con contacto ocular con todas las participantes, sonriendo al sonido de las carcajadas presentes en la música.
Marrón	● Toma de contacto: su metáfora sobre su “estado de alma” presente: “Bien, bueno...más o menos...” ¿Una metáfora? “...Como una manzana blanda”. ● Tránsito entre polaridades: Marrón se ubica en el eje en el extremo la Vulnerabilidad, en pie, pero encogida con las rodillas flexionadas y el cuerpo

	plegado sobre sí mismo. Su movimiento por el eje es rápido y evoluciona de una posición fluida a otra más rígida: avanza a pasos fuertes y sonoros hacia el polo de la Fuerza. Termina su tránsito en un punto intermedio del eje mirando al polo de la Fuerza. No observa con atención a las compañeras en su turno. ● Extracto de la ficha de evaluación: ¿Te ha sido posible integrar en tu vida personal alguna experiencia o aprendizaje realizada a lo largo de este taller? <i>“Sí, por supuesto: a escuchar y a saber callar en alguna ocasión”.</i> ● Círculo de cierre: Es la última del círculo. En consonancia con las compañeras, expresa la gran ayuda “para mi estado emocional y sentimental” que ha representado este taller. Valora también la relación con las compañeras, la sintonía que ha encontrado y la escucha respetuosa que ha sentido cuando ella se expresaba. Expresa también su deseo de continuidad del taller. ● Baile colectivo: baila fluidamente desplazándose por toda la sala.
--	--

C. Registro analítico de lo ocurrido en el grupo y conmigo

Caben en mi pecho muchos colores: rojo, naranja, amarillo y un pequeño borrón gris en este momento en el que ordeno el material de la última sesión tras la despedida de cada una. Mi alegría es consonante con la suya: mi alegría es por mí y es por ellas. En todas he podido registrar pequeños cambios a lo largo de las sesiones, tanto en capacidad de expresión creativa más rica (ser capaz de transformar un "bien" o "mal" en una imagen o una metáfora, como al principio de la sesión), como en la prontitud de entrar en la tarea propuesta o el respeto por las compañeras en los círculos de cierre. El grupo finalmente se estaba tejiendo, se creaban afinidades entre ellas y se alternaban en los roles de dinamizadora, mediadora, entregada, vulnerable. Quedaba camino por recorrer y tenían ganas de seguir.

Y en mí, el reflejo de todo ello: había dado mis primeros pasos en un camino nuevo que me llamaba a seguir. Mi primer acompañamiento sostenido en el tiempo de un grupo. El disfrute enlazado con el trabajo, no como la guinda del pastel sino como la harina que arma el pastel. Mi disfrute era la harina. Así se daba mi implicación subjetiva: cuánto más me entregaba a la tarea, más registraba lo que sucedía en mí, más podía escuchar lo que sucedía y estaba más disponible para reaccionar: allí estaba la creación, en esa dialéctica.

La tensión con Azul, con un momento más explícito en esta sesión cuando se siente limitada en su expresión, me venía ahora como un reto para seguir afrontando la

eventual reedición del taller, pendiente de cerrar con la Fundación. Estaba más convencida de mi actitud de contenerla, por ella y por sus compañeras. Fui por ello más firme en que se mantuviera en su subjetividad, su experiencia, más que en su opinión. Su salida a mitad de nuestro baile de celebración me resultó por ello como una lluvia en mitad de la fiesta. No se estaba dando la oportunidad de quedarse con la belleza del encuentro - me entristecí por su pérdida. Reconocí ese lugar de rechazo por despecho en el que yo he estado tantas veces. Al final de la sesión, cuando leí en la ficha de evaluación “*Dejar de lado un poco “lo intelectual”, el juicio y expresar y practicar esto en casa*” me conmovió encontrar nuevamente mi reflejo. Esta conexión de una parte de mí con ella me alertó a que escuchara con ternura lo que ella manifestaba y a renovar mis fuerzas en este equilibrio entre desafío y empatía que veía por delante en mi relación con ella. Al final de cuentas, había sido la relación más desafiante y la persona que más vi transformarse a lo largo del taller. Esta ternura me ayudó a desear seguir trabajando con ella, para el caso de que el taller tuviera continuidad.

Pero, en ese momento, seguí el baile. Se acababa el año, se cerraba el taller, Verde estaba embarazada, se despedía de nosotras para acompañar su nueva vida. En enero quizás nos re-encontráramos las demás. Para mí, aunque fuera un final, todo estaba empezando.

IV. Epílogo

Termino esta exposición de la integración del arteterapia en mi práctica profesional tras largo tiempo de haberla empezado a integrar. Miro atrás e intento vislumbrar lo ocurrido en mí.

No son las cosas, es el espacio
No es el espacio, es el tiempo
No es el tiempo, es el gesto
No es el gesto, es la mirada
No es la mirada, son aquellas palabras
Son aquellas palabras y es el silencio
Es el silencio y es el timbre de mi voz
No es mi voz, es nuestra voz,
Es nuestra voz y es lo que dibujemos,
Es nuestro dibujo y es nuestra danza,
Es nuestra danza y nuestra caída,
Es nuestra caída y nuestra pirueta,
Es la pirueta en línea recta,
Es contornear la línea recta,
Es la rectitud en olas
o cosas que nacen con tiempo
para ocupar su espacio,
creadas con gestos,
amorosamente miradas,
con palabras asumidas,
en silencio reconocidas,
cantadas a una sola voz
en varios timbres,
bailadas en olas que se deshacen
y caen en la rectitud del tiempo
contorneado por las piruetas
que yo dibuje
en mi vida.

V. ANEXO

Figura 1 –Taller Vínculos y Mitos Familiares, Barcelona, Junio 2019 – Objetos personales elegidos por las participantes como petición previa del taller



Figura 2 –Taller Vínculos y Mitos Familiares, Barcelona, Junio 2019 – Calentamiento con juego expresión corporal interactivo



Figura 3 –Taller Vínculos y Mitos Familiares, Barcelona, Junio 2019 – Retratos mutuos con ojos cerrados



Figura 4 –Taller Vínculos y Mitos Familiares, Oporto, Julio 2019 – Calentamiento con juego de expresión corporal interactivo



Figura 5 e 6 –Taller Vínculos y Mitos Familiares, Oporto, Julio 2019 – Poemas finales de resonancia

Nesta sala de sentidos
Rodeada de almas pares
Deixo surgir quem sou
à descoberta...

Um espaço de luz
com sutileza
ir para além do óbvio
vivido pacificamente

Figura 7 - Mess painting - Trabajo individual de Valeria

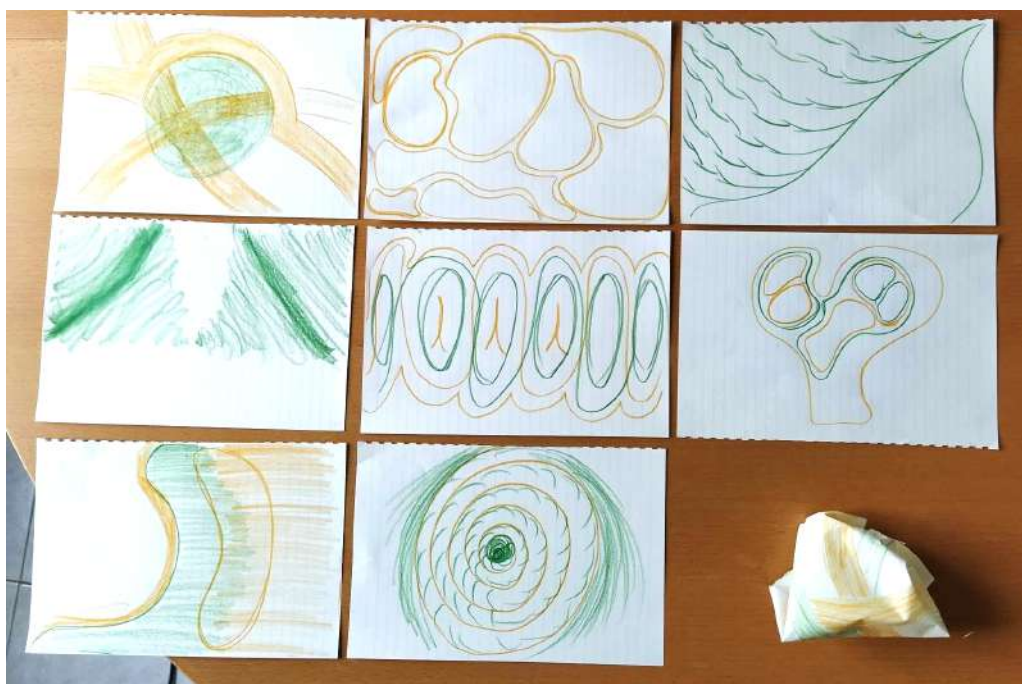


Figura 8 – Tabla Programática de las sesiones en Taller Arteterapia para Mujeres en Fundación AROA

Objetivos	Propuesta
Sesión 1 Presentación, autodescubrimiento a través de los sentidos	Juegos de presentación a través de los sentidos, Expresión corporal - viaje por personajes del ciclo vital y exploración de un personaje elegido.
Sesión 2 Fomento de vínculo grupal reconocimiento de la imaginación como herramienta inherentemente humana de cultivo de la salud mental.	Trabajo a partir de puntos y líneas. Exploración corporal, exploración plástica y diálogo plástico en parejas.
Sesión 3 Ejercitar la atención; creación de vínculo intra grupal; Elaboración de un espacio vital seguro y exploración fuera de sus límites. Crear y ejercitar la posibilidad de elección.	Focalización de la atención a través de la consciencia corporal; Expresión corporal y plástica en la construcción de un refugio interno

	seguro. Expresión corporal en parejas y juego en los encuentros.
Sesión 4 Crear vínculo intra grupal. Ser consciente de los recursos propios y usarlos para promover la propia salud. Prestación de tributo a esos recursos	Juegos de clown; Inventario de recursos propios - caja de herramientas y tesoros. Construcción de collage "homenaje a recursos y tesoros".
Sesión 5 Integración de las nuevas participantes y consolidación del grupo. Profundizar en la competencia de auto-cuidado y en el aprendizaje de la capacidad de intimar. Puesta en escena del yo en vínculo y cuidado hacia el otro.	Construcción de una libreta acompañante. Registro a través del cuerpo de las sensaciones ante la propuesta artística. Relato íntimo de un aprendizaje significativo, en parejas, en un paseo por el jardín. Ejercicios corporales de vínculo (sostén y balance).
Sesión 6 Mitos sobre el dibujo: descubrirlos y repensarlos, dibujando. Diálogo Dibujo-Cuerpo-Experimentación. Problematicar: privado Vs compartido. Potenciación de la pluralidad como herramienta creativa.	Experimentación y juego con el dibujo, materiales, diálogo entre la expresión corporal y la expresión plástica; dibujo grupal rotativo. Construcción de un mural en grupo.
Sesión 7 Ampliar la noción de aprender a querer. Reflexión y experiencia con algunos conceptos -clave de los vínculos: cuidado, disponibilidad, escucha, abandono, confianza, pertenencia, exclusión, etc.	Tormenta de ideas en relación al aprendizaje en los primeros vínculos. Juegos vivenciales en los que re-experimentar elementos básicos de un vínculo de forma creativa. Elaboración de la experiencia a través de un poema.
Sesión 8 La responsabilidad en el devenir de uno. El dar y el recibir: ¿qué tomo de lo que me dan?; ¿cómo lo transformo?, ¿qué rechazo? ¿cómo ofrezco? La configuración de la singularidad de cada uno.	Recogida de elementos naturales del exterior y composición de un centro. Trabajo corporal tomando como metáfora una semilla con raíces que brota y reacciona al entorno. Trabajo plástico a

	partir de la experiencia corporal. Lectura de un texto poético sobre un árbol.
Sesión 9 (Cont. de la anterior) La configuración de la singularidad de cada uno. Reflexionar sobre la convivencia con otras singularidades.	Lectura del texto poético de la sesión anterior - a pedido de las participantes. Ejercicio de imaginación "Si yo fuera un árbol"; Trabajo plástico en diálogo con el corporal: "el árbol en que el he devenido ". Exposición y poema.
Sesión 10 Trabajo con las polaridades: Pequeño/Inmenso; Familiar/Extraño; Esperable/sorprendente, Apropiación de la propia imaginación como territorio fértil de construcción de mundos.	Trabajo de imaginación con relato plástico y poético a partir de la elección inicial de una imagen (ventana).
Sesión 11 Del Eco a la Resonancia. Profundizar en la capacidad de escucha propia y del otro. Resonancias estéticas, descriptivas, emocionales.	Escucha del cuento de Eco. Trabajo de improvisación a través del sonido. Diálogo de sonidos, construcción de sonidos de ecos sonoros y de resonancias plásticas. Identificación de emociones en las obras plásticas y canto de una canción del repertorio de cada una acorde con la emoción encontrada.
Sesión 12 Identificación y exploración corporal de un tema personal que se haya movilizado a lo largo del taller. Cierre y evaluación de la experiencia del ciclo.	Visualización guiada a través de la memoria de las sesiones. Elección de una polaridad significativa y ejercicio de expresión corporal con el eje de esa polaridad. Escrito de evaluación del ciclo. Baile de despedida.

Fig. 9 Taller Fundación AROA -Sesión 2 - Diálogo plástico grupal a través del punto y la línea (Participantes: Amarillo, Verde y Violeta)



Fig. 10 Taller Fundación AROA - Sesión 3: Poema de Verde -resonancia a juego de encuentro en pareja con expresión corporal

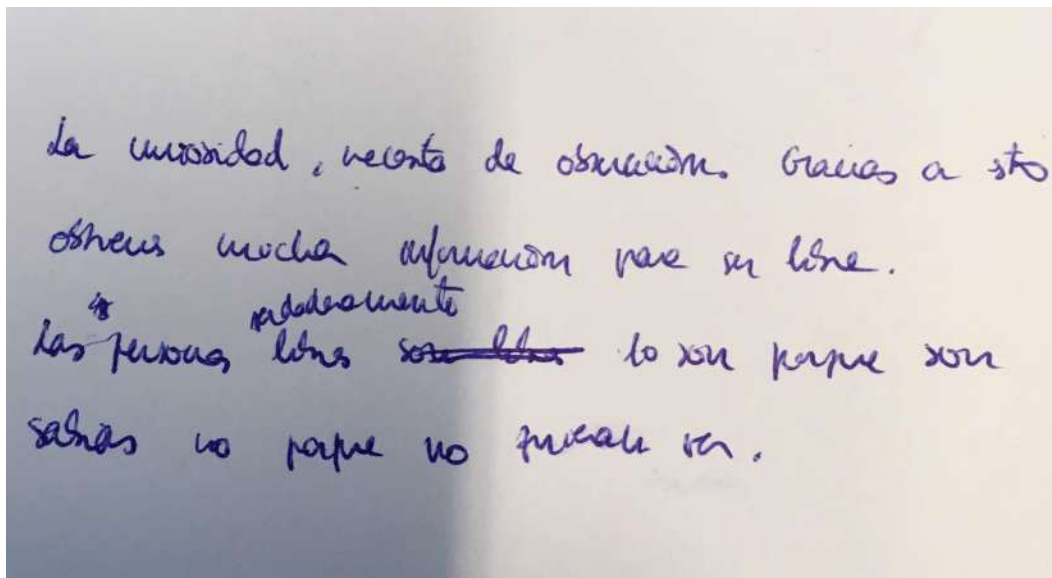


Fig. 11 Taller Fundación AROA Sesión 3: Poema de Amarillo -resonancia a juego de encuentro en pareja con expresión corporal

El pájaro
salio curioso
volando por los
cielos atulados.
Otros bechitos
volaban también
será alcón o
será mochuelo.
Sin miedo a
su condición
se acercó
batiendo las
alas y le brindó
ser su anfitrión.

Fig. 12 Taller Fundación AROA - Sesión 4: Construcción de collage "Homenaje a mis recursos y tesoros".



Fig. 13 Taller Fundación AROA - Sesión 4: Collage "Homenaje a mis recursos y tesoros" de Azul



Fig. 14 Taller Fundación AROA - Sesión 4: Collage "Homenaje a mis recursos y tesoros" de Amarillo



Fig. 17 Taller Fundación AROA – Sesión 5 - Relato íntimo de un aprendizaje significativo, en parejas, en un paseo por el jardín.



Fig. 18 Taller Fundación AROA – Sesión 6 – Mural realizado por el grupo a partir de la experimentación con el dibujo



Fig. 19 Taller Fundación AROA – Sesión 8 – Composición de un centro a partir de elementos naturales recogidos del exterior – Marrón y Azul



Fig. 20 Taller Fundación AROA – Preparación del espacio para sesión 9



Fig. 21 Taller Fundación AROA – Mural grupal resultante de las obras “El árbol en el que he devenido”.



VI. BIBLIOGRAFÍA

- Abecassis Empis, I. “Cada um vê o que quer... num molho de couves”. Ed. Oficina do Livro. Alfragide, 2011
- Abella, I., Ruifernández, L. “La Poesía de los Árboles”. Ed. Cantabria Tradicional, 2016
- Allen, Pat B. “Arte Terapia”. Ed. Gaia, 1997
- Arnheim, R. “Para uma Psicologia da Arte & Arte e Entropia”. Ed. Dinalivro Lisboa, 1997
- Barber, V. “Explórate a través del arte”. Ed. Gaia. Madrid, 2004
- Gómez Zapiain, J. “Apego y Sexualidad”. Ed. Alianza. Madrid, 2009
- Gysin Capdevila, M. y Sorín, M. (compiladoras): “El arte y la persona. Arteterapia; esa hierbita verde”. ISPA Edicions, Barcelona, 2011
- Kazantzakis, N. “Zorba el griego”. Ed. Acantilado. Barcelona, 2015
- Kesselman, H., Pavlosky, E. & Frydlewsky L. “Las escenas temidas del coordinador de grupos”. Ed. Galerna. Buenos Aires, 2007
- Kesselman, H. ; Pavlosky, E.: “La multiplicación dramática”. Ed. Atuel, Buenos Aires, 2006
- Kesselman, S. “El pensamiento Corporal”. Ed. Paidós. Barcelona, 1990
- Keleman, S. “Your Body Speaks its Mind”. Ed. Centre Press. Berkeley, 1981
- Knill, P.; Levine, E. & Levine, S.: “Principles and Practice of Expressive Arts Therapy”. Ed. Jessica Kingsley Publishers, 2005
- Lacalle, J., Monteverde, J. “Invitación al Juego Explosivo”. Ed. Sexto Piso. Madrid, 2018
- Marai, S. “Embers”. “Ed. Penguin Essentials, 2016

- McNiff, S. "Art as Medicine: Creating a Therapy for the Imagination". Shambhala, 1992
- Nomen, J. "El Niño Filósofo". Ed. Arpa. Barcelona, 2018
- Redemann, L. "La imaginación como fuerza curativa". Ed. Herder. Barcelona, 2003
- Restrepo, L.C. "El derecho a la ternura". Ed. Arango. Colombia, 1994
- Semprún, J. "La escritura o la Vida". Ed. Tusquets. Barcelona, 1995
- Shaw, T. "Dibuja y sé feliz". Ed. Planeta. Barcelona, 2019
- Sorín, M. "Creatividad: ¿Cómo, por qué, para quién?". Ed. Labor. Barcelona 1992
- Yalom, I. "Mamma and the Meaning of Life". Ed. Perennial. New York, 2000
- Yalom, I. "Love's executioner and Other Tales of Psychotherapy". Ed. Penguin Books. London, 2013
- Yalom, I. "Psicoterapia Existencial". Ed. Herder. Barcelona, 2018