

Chari Muñoz Frontado

ABRIENDO MIRADAS AL ARTE VISUAL

Una reflexión sobre el arte y la ceguera
Arteterapia con personas ciegas o con deficiencia visual grave

Trabajo para la obtención del grado de
Máster en Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano

Institut de Sociologia i Psicologia Aplicades
ISPA

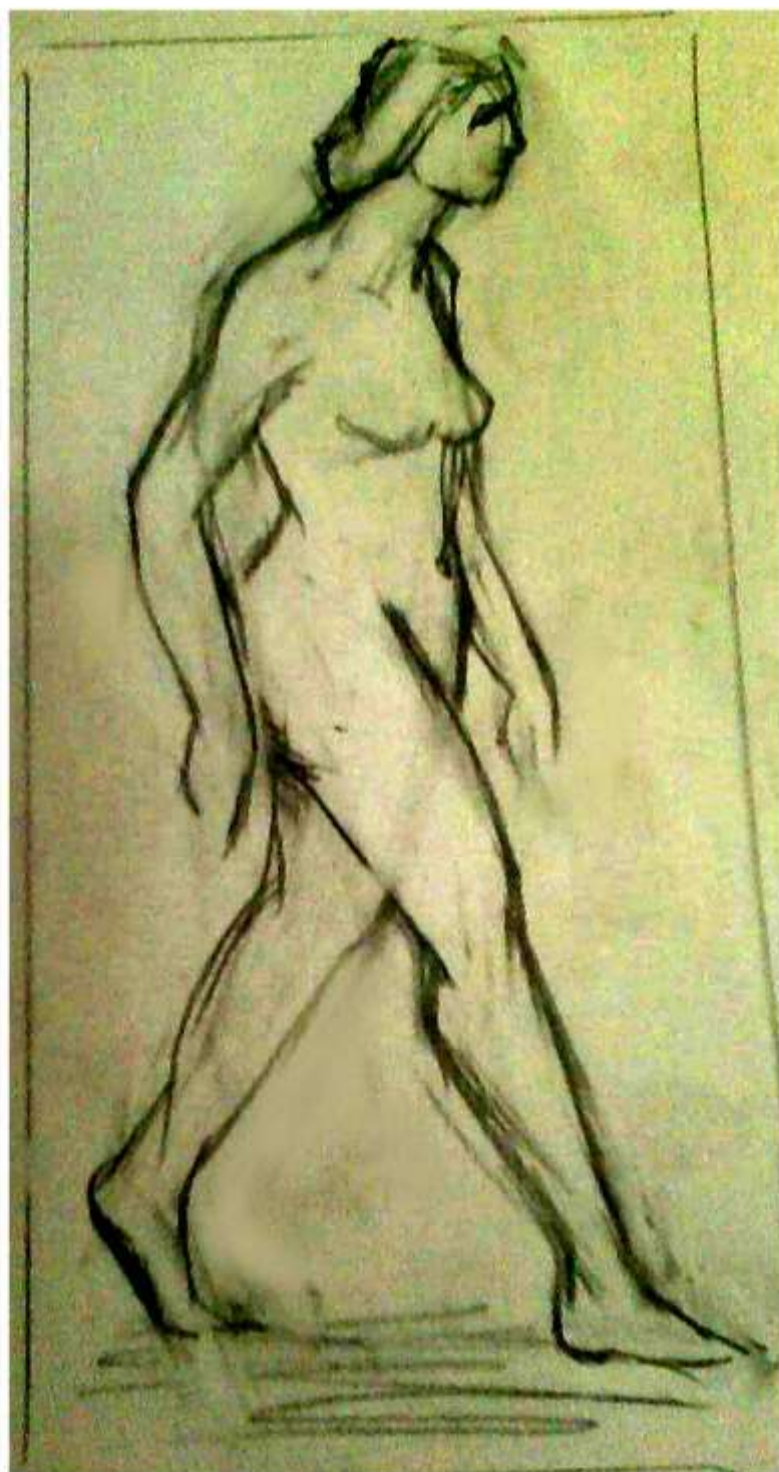
Curso 2010-12

Barcelona 2014

Ahora que no puedo ver lo de afuera
Veo mejor lo de dentro

J. LUSSEYRAN

A mi hija Anna



Me gustan las puertas.
No tienen que ser necesariamente de bronce o de oro.
Puerta de palacio, de choza, de templo, prostíbulo, cementerio.
La puerta tras la que alguien ríe o llora.
Aquellas tras la que se ocultan los amantes y los confinados.
La del anciano y el niño, la del santo, el preso y la bruja.
La que se cierra con brusquedad; la dócil.
Me gustan las puertas cuando se abren hacia lo que ignoro. Cualquiera me atrae con tal de que interrumpa el camino.
De los descubrimientos humanos, la puerta ha sido –y será– de los más útiles.
¡Qué no todo sea paisaje!
¡Qué no todo sea paisaje y lejanía!¹

1 . ESTÉVEZ, ABILIO, *Manual de tentaciones*.

Agradecimientos

Sin todas las personas que me han sostenido y ayudado durante este proceso, hubiera sido prácticamente imposible realizar esta tarea, les agradezco sinceramente su confianza en mí, su ternura, sus sonrisas y sus abrazos.

A Mónica Sorín y Mercedes Gysin, directoras de este máster, les agradezco todo cuanto he podido aprender a su lado, así como el amor y respeto que muestran hacia su tarea, transmitiéndome su saber con sencillez y cercanía. Durante todo este proceso las he sentido siempre a mi lado, acompañándome, sosteniéndome.

Agradezco a cada uno de los profesores que han formado parte de este máster, cada uno de ellos me ha abierto una puerta hacia algo nuevo, descubriéndome maravillas. A Anna Buxaderas, mi terapeuta, quiero agradecerle su apoyo, sus silencios y provocaciones, la ternura y la fuerza con que realiza su tarea. Con la más absoluta belleza y armonía me ayudó a dar pasos firmes y salir de tierra fangosa. A mi supervisor Arturo Solari, el faro que me ha orientado en mi tarea, una luz donde regresar cuando me perdía, un verdadero maestro. A mis compañeras *Osojatorras* Saioa, Sara, Mercè, Raquel, Chus, Ester, Muffy, Gemma Funes, Argentina, Rossina, Anabel, Jesús, Anna Mora, Anna Freijomil y muy especialmente a Anna Samsó y Gemma Mas, su entusiasmo y energía me hizo visitar las mejores partes de mí. Compartir esta experiencia con ellas ha sido un verdadero privilegio, siempre las llevaré conmigo. Quiero agradecer también a Sonia Ezquerro que tan generosamente me facilitó el contacto con el grupo de l'Hospitalet, sus consejos iniciales y su ternura, me acompañaron durante toda esta experiencia.

Mi sincero agradecimiento al personal de ISPA las atenciones que me han ofrecido para llevar a cabo este proyecto, su amabilidad y cercanía.

A mi familia mi hermano, mi cuñada y mis sobrinos por estar a mi lado,

por quererme como lo hacen, por confiar en mí. A Aicxa y Julen, jugar con ellos ha sido un refugio donde acurrucarme y encontrar mi parte más tierna.

Gracias a August Montaña por ayudarme a resolver los intrínquilis informáticos que me he encontrado. A Pere Montaña, quien además de su ayuda informática, le agradezco la confianza que ha mostrado en mí y el cariño que me ha regalado.

Me siento muy agradecida a Carles Queralt y Maria Faidella que tan generosamente han revisado este texto, ayudándome a poner coherencia y estética a las palabras, su ayuda ha sido fundamental.

Agradezco a mis amigas Marisol Vallespín, Conchi Cajaraville, M^a Dolors Villadelprat y Marta Jordà por su apoyo durante todo el proceso de este máster, su confianza en mí me animó a emprender esta experiencia que ha cambiado mi vida. Agradezco a Jordi Blesa por compartir conmigo, su experiencia de persona invidente, por transmitirme la ternura de su mirada.

Por último, quiero agradecer también a la institución la ONCE por acogerme en sus aulas, a Anaïs García, que apostó por este proyecto, a Ana González y muy especialmente a M^a Eulalia Fontanals, quien me acompañó desde el primer momento, su luz me ha permitido ver el camino.

Gracias a todos ellos, y muy, muy especialmente a las personas que han participado en los talleres, compartir este proceso con ellas ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. Su ceguera me ha dado visión, ampliando mi mirada.

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Ver o estar ciego	15
Introducción	17

PARTE TEÓRICA I

Cáp. 1. Arteterapia

1.1 Orígenes del arteterapia	27
1.2 La vida como obra de arte	31
1.3 Arteterapia como instrumento transformador	33

Cáp. 2. Arte y ceguera

2.1 Percepciones	
2.1.1 Percepción visual	41
2.1.2 Percepción háptica y sinestesia	43
2.2 Definiendo la ceguera	
2.2.1 Ceguera y deficiencia visual	47
2.2.2 Ceguera de nacimiento y ceguera tardía	49
2.2.3 La pérdida de la visión	50
2.2.4 Aspectos sociales y limitaciones de la ceguera.....	54
2.2.5 Ayudas externas y tiflotecnología	55
2.2.6 Otras cegueras	57
2.3 Una mirada al arte visual	
2.3.1 Seducidos por la capacidad de ver	59
2.3.2 Pintores y escultores con ceguera o discapacidad visual grave y su aportación al arte. Edgar Degas.....	61
2.3.3 Arte visual	66
2.3.4 Educación y formación artística.....	67
2.3.5 Educación sensorial.....	68
2.3.6 Miradas contemporáneas al arte visual. Artistas con deficiencia visual grave o ceguera.....	71

PARTE PRÁCTICA II

Cáp. 3. Iniciando un camino

3.1 Los grupos y los espacios	81
3.2 Objetivos y metodología	84
3.3 Descripción de las sesiones	88

Grupo ONCE de Barcelona

Sesión 1. Percepciones. Visitando la exposición de E. Delacroix	89
Sesión 2. Transgresión	93
Sesión 3. Mis múltiples personajes	96

GAM l'Hospitalet de Llobregat

Sesión 4. Apegarse, despegarse	100
Sesión 5. Mi cuerpo habla	104
Sesión 6. Materia creadora	108
Sesión 7. Descubriéndonos. Las hilanderas I	111
Sesión 8. Visitando jardines. Las hilanderas II	115
Sesión 9. Sintiendo sonidos. Las hilanderas III	119
Sesión 10. Iniciando el cambio. Mandala I	123
Sesión 11. Transformándonos Mandala II	126
Sesión 12. Creando belleza. Mandala III	130
Sesión 13. Cerrando. Mandala IV	133

Cáp. 4. Conclusiones	137
----------------------------	-----

Cáp. 5. Mi proceso. La mujer que camina o Transición	139
--	-----

Bibliografía	153
--------------------	-----

Anexo	157
-------------	-----

Ver o estar ciego, no es sólo una cuestión sensorial. Yo diría que la ceguera más importante que un ser humano puede padecer se llama miedo. Miedo a lo desconocido, al cambio, al vacío, a la soledad que te obliga a verte, a descubrir quién eres...

El miedo nos paraliza,
el miedo nos dejó ciegos,
el miedo nos mantendrá ciegos.

J. SARAMAGO

Pero también existe la ceguera sensorial, esa privación de la vista que padecen algunas personas. Un modo distinto de ver el mundo. Una ceguera que en la mayoría de los casos llega acompañada de la pérdida, de la obligación de ser otro. La vida, como si de un juego se tratara, cambia sus reglas y te obliga a cambiar.

De lo ciego y lo visivo del ser humano trata esta tesina, y de cómo el Arte, ofreciéndose como uno de los más bellos regalos que la vida nos da, ya sea a través de su contemplación o a través de su práctica, establece un camino de autoconocimiento al que todos debemos tener acceso.

Introducción

Reflexionando sobre el primer contacto que tuve con el arte, aparecieron en mi mente imágenes de mi infancia, cuando tenía quizás cuatro o cinco años. Una de ellas era una escena en la que me acurrucaba junto a mi padre entregándome a la escucha de sus cuentos, que provenían en parte de alguna historia antigua, en parte de su gran capacidad de inventiva. Recuerdo su tono de voz sugerente que llenaba de imágenes y colores mi mente y despertaba mi fantasía. La otra imagen correspondía a las formas ligeras de unas golondrinas de cerámica que adornaban una de las humildes paredes del comedor de casa. Aún puedo recordarme contemplándolas con interés, sintiendo el gran placer que ello me proporcionaba. Sus delicadas formas, el movimiento, la fragilidad que transmitía, su color negro azulado...

Me sorprendió asociar estos recuerdos al *ARTE*, seguramente porque con los años he ido añadiéndole ideas y conceptos teóricos y prácticos que en la infancia no existían. Solamente había esencia, emoción pura. Desde entonces el arte ha sido mi compañero: *la pintura, el cine, los cuentos, la danza, los colores, la música, el dibujo*, son recuerdos de espacios de felicidad.



Mi maestro en pintura, Ramón Sanvisens, fue otra de las personas que me enseñaron a soñar. En la época en que le conocí, sus dificultades visuales empezaban a ser un inconveniente en su trabajo. A veces me decía: *Si no fos per aquest ull que m'enlluerna i per aquest altre que ho veu tot bo-rrós...*

Le veía pintar, observaba sus cuadros y empecé a comprender que su pasión y amor por la pintura era mucho más grande que cualquier dificultad. De hecho, son muchos los artistas que han tenido problemas visuales y, gracias a su esfuerzo por superarlos, el mundo del arte se ha enriquecido enormemente.

Mientras pinto, me he preguntado muchas veces qué pasaría si no pudiera ver, *¿acaso dejaría de pintar?* La vista es realmente importante, pero también lo es todo aquello que sucede dentro de mí mientras acaricio una tela, cuando siento la presión del pincel sobre ella o me alcanza el olor pastoso de las pinturas. Todo esto funciona en mí como estímulo creativo. Me permite expresarme, conocerme, compartir mi riqueza con el mundo. Como consecuencia de estas reflexiones, llegó la siguiente pregunta: ¿qué pasa con las personas que sí han perdido la visión, o con aquellas que no la han tenido nunca? Y, sobre todo, esas personas que al igual que yo sienten el arte plástico como medio de expresión.

Socialmente vivimos en grupos creados según afinidades o intereses, lo que nos lleva a tener un gran desconocimiento de nuestro entorno. El mundo de la ceguera es bastante desconocido por la mayoría de los videntes. También es cierto que las personas invidentes frecuentan poco el mundo del vidente. Quizás deberíamos mirar a nuestro alrededor y preguntarnos el porqué. En algún rincón remoto de nuestra moral existe todavía la convicción de que la ceguera es fea o mala, algo de lo que uno se debe apartar, algo incómodo.

Es cierto que en los últimos años la incorporación social de estas personas ha avanzado mucho, sobre todo gracias a los progresos tecnológicos. Pero apenas se ha iniciado el camino. Hay muchas cosas que cambiar antes de alcanzar, no la integración, sino su inclusión social. Para una persona ciega, acceder al arte o a la cultura sigue siendo una tarea difícil.

Si hablamos del arte visual, casi suena a contradicción. ¿Un ciego pintando? A mi parecer no es tan opuesto. Al contrario, me parece un precioso reto. Como creadora, pienso que el arte debe alcanzar a todas las personas sea cual sea su condición física, intelectual o social. Tanto desde su forma receptiva como participativa.

Una persona con visión, pero pobre de bagaje artístico y cultural, que simplemente no haya aprendido a mirar, a observar, a entender realmente el arte, se encuentra igualmente ciega. Esto evidencia que la cuestión no es

sensorial, sino intelectual. Sin embargo, un vidente tiene facilidad para acceder a su formación, mientras que al invidente no es que le esté prohibido, pero le representa superar grandísimas dificultades, muchas veces insalvables.

Mi objetivo en este trabajo propone una reflexión sobre la riqueza que pueden aportar al mundo visual las miradas de una persona ciega. Su forma de ver el arte. Miradas que pueden hacernos ver aquello que la vista nos impide. Apostando por un mundo de inclusión.

El funcionamiento del ser humano permite la vivencia artística a través de nuestros canales de percepción y es a través de cualquiera de éstos que podemos alcanzar a sentir, a emocionarnos, a reflexionar, a *ver*. En cuanto al aprendizaje de prácticas y técnicas artísticas, se trata simplemente de adaptar los espacios, herramientas y materiales a la situación. Cualquier persona que quiera formarse artísticamente debe recibir una educación sensorial adecuada, involucrar el cuerpo en la tarea para potenciar los sentidos.

Con motivación, voluntad y disciplina es posible alcanzar cuanto nos propongamos por increíble que nos parezca: el mundo está lleno de personas que lo demuestran. Si a una persona sorda se le ha enseñado a hablar, si Beethoven consiguió crear bellas composiciones desde la sordera, ¿por qué no va a poder pintar un ciego?

La Institución

He realizado las prácticas en la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE)². Esta entidad se constituyó en 1938 a partir de la unión de diferentes asociaciones de ciegos ubicadas en diversas ciudades españolas. Actúa, pues, en todo el territorio nacional. Con el apoyo gubernamental, se creó la venta del denominado *cupón prociegos*. Su objetivo principal era el de procurar un medio de vida digno para estas personas.

Con el paso de los años, la institución ha ido creciendo, abarcando cada vez más ámbitos de actuación. En 1988 se creó la Fundación ONCE para la cooperación e inclusión social de las personas con discapacidad. Unidas las dos instituciones actúan en diversos ámbitos: laboral, educación, cultura,

2 . De este punto en adelante la ONCE.

deportes, empleo, economía, nuevas tecnologías, etc.

Actualmente cuenta con más de 70.000 afiliados, a quienes les ofrece servicio de rehabilitación, apoyo psicosocial, atención a los mayores, perro guía, talleres, actividades socio-culturales, concursos, apoyo a creadores, biblioteca, adaptación y venta de material tecnológico, traducción en braille de libros y revistas editados en tinta, etc.

Desde el Centro de Recursos Educativos (CRE) de la ONCE, se imparte atención educativa en la enseñanza primaria, secundaria y universitaria y se ofrece cualquier otro tipo de ayuda en el ámbito de la educación que una persona ciega pueda necesitar, así como a aquellas personas videntes interesadas en la formación con personas ciegas.

El Departamento Territorial de Barcelona se encuentra ubicado en uno de los dos grandes edificios de paredes de cristal situados en una zona de la ciudad de fácil comunicación. Es una macroestructura moderna, de grandes espacios comunes. Sus paredes externas dan forma a grandes ventanales por donde entra constantemente una luz cegadora, imposible de minimizar. En uno de esos edificios se encuentran las oficinas, los servicios administrativos, la sala de prensa y otros servicios como la biblioteca, el campo de fútbol, la piscina o la cafetería. El otro edificio pertenece al CRE. Algunos de sus espacios están destinados a los talleres de ocio y cultura, y en una de esas aulas se desarrolló el taller de arteterapia.

Las personas

Los participantes en estos talleres eran adultos de entre 35 y 80 años y, como ocurre en muchos otros ámbitos, la mayoría mujeres. Les unía su discapacidad visual, pero provenían de ámbitos socioculturales muy distintos.

La capacidad visual de estas personas no supera en ningún caso el 10% una vez corregida. La mayoría conservan un resto visual, aunque algunos de ellos nacieron ciegos o perdieron la vista durante la infancia. Normalmente la causa de su deficiencia es debida a una enfermedad genética como miopía magna, glaucoma, retino patología diabética, retinosis pigmentaria... *Parecen nombres de mariposas*, como dice la protagonista de la película *Sin ti* de Raimon Masllorens.

glaucoma



miopía magna

retino patología diabética



retinosis pigmentaria

Por las explicaciones que me daban, en unos casos su visión es pixelada, en otros borrosa. Alguno de ellos puede llegar a distinguir luces o manchas. Otros ven perfectamente, pero su campo visual se reduce a un pequeño punto. Otros, por el contrario, tienen una visión periférica. Añadiendo a esto los diferentes modos con que cada uno de ellos se disponía ante su circunstancia, se podría decir que cada persona tiene su propia ceguera.

Presentación del trabajo

El arte visual y la ceguera tienen una cosa en común, la vista. De una parte, tomada como estímulo creativo, de la otra por ausencia. En ambos casos la vista es un elemento de interés. A mi entender, tener discapacitado el sentido visual no elimina la mirada, sino que crea una nueva, ya que considero la mirada como la comprensión singular de lo que nos alcanza, nuestra interpretación. Por otra parte, la ceguera visual que afecta a los órganos, además de reducir el número de estímulos, comporta una serie de limitaciones, seguramente menos de las que se creen. En ningún caso debe significar la exclusión de estas personas del ámbito sociocultural. Las personas invidentes no sólo pueden alcanzar a expresarse a través del arte visual, sino que también pueden aportar nuevas miradas, aspectos que quizás se nos escapan a los visivos.

Empezaré este trabajo presentando las herramientas arteterapéuticas que me han servido como instrumento para realizar esta experiencia con personas ciegas o con una deficiencia visual grave, iniciando así un camino de transformación que parte del reconocimiento de las propias capacidades. En este punto entraré en la parte que denomino *Arte y Ceguera*, donde indagaré sobre las capacidades perceptivas. Es a través de éstas que nos comunicamos con el mundo y, por lo tanto, es importante conocerlas, saber qué mecanismos nos permiten sentir, ver, conocer nuestro entorno, cómo alcanzamos a crear imágenes en nuestra mente, algo que no tiene nada que ver con la visión. En este apartado no me puedo resistir a realizar un pequeño homenaje al fascinante sentido de la vista, así que le dedicaré algunas líneas.

Continuaré esta reflexión, describiendo el mundo de los invidentes, sus problemáticas o dificultades sociales y culturales. Las limitaciones reales de su enfermedad, los mitos acerca de la misma. Las diferencias entre los diferentes tipos de ceguera, el modo en que cada uno se enfrenta a ella, etc. El de la ceguera del vidente, provocada por miedos o convicciones que nos impiden ver.

Plantearé a continuación lo que para mí significa el punto de conexión entre el arte y la ceguera; la seducción que oftalmólogos y pintores sienten por la capacidad de ver. Seguiré con la presentación de algunos pintores y escultores que padecieron una deficiencia visual grave o ceguera, y cuyo trabajo ha sido de vital importancia en la evolución artística y nos ha dejado obras de gran riqueza. En este punto destaco la labor realizada por uno de

los grandes maestros del arte del siglo xx, Edgar Degas, que supo ir más allá de su deficiencia visual y dio pie, con su trabajo, a una de las grandes transformaciones en el campo de la pintura y la escultura, lo cual reafirma la teoría de que arte-ceguera pueden ir tan unidos como arte-visual.

Para finalizar esta parte teórica dedicaré un espacio al derecho que toda persona tiene a la educación y la cultura, sea cual sea su condición física, social, cultural o intelectual, y destinaré unas páginas a la importancia de la educación como medio de desarrollo personal y a la educación artística de las personas invidentes en particular, dando luz a la obra de algunos artistas contemporáneos que realizan su trabajo en disciplinas visuales como la pintura, la escultura, la fotografía o el vídeo.

Entrando a partir de este punto en la parte práctica, describiré los objetivos de este trabajo arteterapéutico, la metodología aplicada en las sesiones y la descripción detallada de lo acontecido en alguna de ellas, mostrando las imágenes del trabajo realizado. Algunas de estas imágenes, con la intención de transmitir una aproximación de la visión de sus autores, aparecerán distorsionadas.

Finalizaré este trabajo con las conclusiones a que me ha llevado esta labor y en forma de cuento transmitiré mi experiencia más personal, mis transformaciones en este recorrido tan rico e interesante.

A lo largo del presente trabajo iré incluyendo dibujos, textos y poesías que aporten la emoción de lo que se describe, dando así una visión más completa.

Me hubiera gustado presentarlo de forma accesible para las personas invidentes. En estos momentos la tarea se hace imposible, ya que representaría una dedicación inabarcable actualmente. Me limitaré pues, a incluir algunas imágenes de lectura táctil y traducir algunos de los textos en braille.

PARTE TEÓRICA I

1.1 Orígenes del arteterapia

Siempre me ha parecido interesante conocer los orígenes de aquello que descubrimos, aquello con lo que tratamos. Tengo la sensación de que al descubrir el origen puedes alcanzar a ver la esencia de las cosas, comprenderla a través de su evolución. Conocer el punto de partida es tan necesario como saber el punto que se pretende alcanzar.

La medicina y el arte se unieron en el arte de curar: la práctica de los antiguos médicos de la medicina orpheica se entendía como integradora, medicina de arte basada en los principios antropológicos del ser creativo, poniendo de manifiesto que el bienestar del cuerpo, del alma y del espíritu tiene mucho que ver con la alegría, el placer de los sentidos y la posibilidad de activar la libre expresión corporal, anímica y espiritual. Todas estas cosas que se hallan a disposición de un niño sano cuando canta, baila, hace teatro o pinta. El adulto que por distintas causas pierde estos potenciales por el camino de la vida, tiene que poder retomarlos. En cualquier caso, el arte de curar, tal como decía Hipócrates, debe fomentar estas capacidades humanas.³

En mi experiencia como pintora he visto siempre un especial vínculo entre arte y medicina. Una especie de atracción hacia lo desconocido, lo inexplicable. Entre mis compañeros pintores, alumnos y clientes, siempre han estado presentes médicos seducidos por la expresión artística. Desde concursos pictóricos organizados por entidades pertenecientes al campo de la medicina hasta las numerosas investigaciones realizadas en las distintas ramas médicas orientadas a descifrar el funcionamiento de las mentes creativas.

En 1922, el psiquiatra Hans Prinzhorn, quien trabajaba en la Heidelberg Psychiatric Clinic, publica el primer estudio detallado de las expresiones pictóricas de personas internadas. En él sostiene que la expresión artística de

3 . GYSIN, MERCEDES: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, pág.14.

estas personas emerge de la misma fuente que cualquier otra expresión plástica profesional, demuestra que una pulsión creadora, una necesidad de expresión instintiva sobrevive a la desintegración de la personalidad... La obra de Prinzhorn rápidamente ejerció influencia en el medio artístico (Alfred Kubin, Paul Klee, Oskar Schlemmer, Max Ernst, Andre Breton).⁴ En 1933 la intervención nazi, que prohíbe el pensamiento y la acción liberal, paraliza todo este proceso y llega a utilizar estas obras para sus propios fines propagandísticos, comparándolas con obras de artistas del arte moderno, como Cézanne, Van Gogh, Klee, Kandinsky, Kokoshka, Chagall y otros, denominándolas *Arte degenerado*.



Galleries Lafayette, J. DUBUFFET

En 1945, Jean Dubuffet (1901-1985) artista francés atraído por la pureza y originalidad de estas obras, inicia una colección e indaga sobre la relación entre el arte de los primitivos y los dibujos de los enfermos mentales. Tres años más tarde, junto con André Breton y otros, fundó la Compagnie d'Art Brut, refiriéndose con este término al arte creado por personas ajenas al mundo artístico, sin una formación académica. Dubuffet comenzó a divulgar esta obra a través de exposiciones y publicaciones con la intención de

4 . Esta información ha sido extraída de : www.bauhausinformalismo.wordpress.com (fecha de consulta 15 de octubre de 2013).

quitarle la etiqueta de arte de enfermos mentales y afirmando que todos llevamos un potencial creativo que las normas sociales actuales anulan. El Art Brut sirve a aquellos artistas que están al margen de la sociedad y privados de su potencial cultural, para expresar sus inquietudes y sentimientos sin buscar el reconocimiento público y manteniendo su carácter íntimo.

Según Gysin⁵, durante el movimiento humanista se empezaron a desarrollar nuevas formas de terapia, tanto en medicina como en pedagogía y psicología. Personas de distintas formaciones y procedencias artísticas comenzaron a poner las artes al servicio de los demás, retomando así el modelo de intervención educativa y terapéutica y dándole una nueva mirada a las funciones del arte y su papel en el encuentro con el otro.



NI-TANJUNG. Colección de l'Art Brut, Lausanne

En 1973, Paolo Knill, Shaun McNiff, Norma Canner, Elizabeth Mckim y otros desarrollaron la Terapia Expresiva Intermodal (Expressive Arts Therapy) que influyó directamente en el desarrollo de las terapias creativas tanto en Estados Unidos como en Europa. Cada uno desde su peculiaridad, retomaron la funcionalidad del arte acercándolo de nuevo a aquellas personas que por su condición marginal habían perdido su lugar en la sociedad.

Descubrí el arteterapia transdisciplinar hace apenas unos años y me

5 . GYSIN, MERCEDES: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, pág.14.

enamoré. A través de ella he comprendido mucho más a fondo el significado del arte, he podido ponerle nombre –es decir, darle forma– a muchas intuiciones que se perdían en mi ser. Me ha acompañado en mi proceso de transformación, ayudándome a estar en el momento actual. Creo en el poder del arteterapia, porque no tan solo he visto la transformación en mí, sino que he sido testigo también de la transformación de muchas de las personas con las que he compartido esta experiencia. Poco a poco se han ido despojando de capas inútiles que ocultaban su forma.

Todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos.

LEONARDO DA VINCI



Sin título JUDITH SCOTT, OUTSIDER

Creo en mí mismo porque sé que hay alguien que me ama.

AQUILES NAZOA

1.2 La vida como obra de arte

Intentar construir la vida como una obra de arte es el mejor propósito que un hombre puede tener. Qué mejor obra que la propia vida. Si tenemos en cuenta que la vida es movimiento, un constante devenir de *morires* y *renaceres*, cada nuevo día, cada instante supone la oportunidad de dar forma a nuestra obra, de pulir detalles, buscando la armonía entre los elementos que la forman.

Durante mucho tiempo, la expresión «ser uno mismo», me ha provocado rechazo [...] Sin embargo, con los años y muchas lecturas mediante, obtuve una mirada muy otra de esa expresión. Comencé a comprenderlo como una construcción: **construirme, ser me**. Una construcción de uno mismo que parte de la propia interrogación y no de lo que el estimado público espera de uno... o de lo que uno imagina que se espera de uno.⁶

Llegamos a este mundo con unas condiciones determinadas: genética, época, nivel social, país, una familia determinada. Todo ello predispone a una moral, una manera de proceder, un tipo de pensamiento, etc. Con el paso del tiempo todas estas condiciones se van transformando en condicionamientos. Cuando llegamos a la edad adulta hemos adquirido unos hábitos, unas costumbres, que, aunque en algún caso puedan llegar a ser muy útiles, no los hemos elegido. Hábitos no tan solo en las cosas que hacemos, sino también en nuestra forma de pensar o de sentir. Sin saber por qué creemos en lo que creemos, convencidos de que las cosas son de un cierto modo –normalmente *nuestro modo*– sin tan solo haberlo verificado. Hablamos de cosas que no conocemos, damos opiniones que no hemos reflexionado, nos dejamos arrastrar por los códigos y normas marcadas por la sociedad. Tentados a funcionar de un modo estandarizado, sin preguntarnos cuánto de nosotros hay en cada cosa que hacemos, en cada uno de nuestros pensamientos, de nuestras acciones, de nuestros deseos. Me parece importante darse cuenta de la condición en que vivimos. Como dice M. Sorín «Desenmascarar la manipulación de nuestros propios deseos a través de

6 . SORÍN, MÓNICA: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, pág.14.

estandarizaciones»⁷. Intentar construir nuestra vida como una vida singular, hacerlo con humildad, sin juicio, con la única pretensión de llegar a ser lo que uno es. En definitiva, intentar construir *nuestra vida como obra de arte*.

Yo quiero ser uno y me sale la mitad,
La parte que me falta me hace caminar
ENRIQUE VARGAS

Esta no es tarea fácil ni se puede hacer de un día para otro: más bien es una tarea artesanal de múltiples darse cuenta. Una tarea constante de *morires y renaceres*. Deconstrucciones y reconstrucciones para volver a resignificar descubriendo y aceptando lo que somos, sin olvidarnos de poner la mirada en lo que queremos ser.

Acerca del reto de construir la vida como obra de arte, subrayaría estos aspectos, muy vinculados entre sí:

- Soportar y elaborar creativamente el carácter poco cordial y borrascoso de la batalla interna entre moral y ética [...]
- No dejar de sorprenderse [...] Estar abiertos al acontecimiento, a lo inesperado, a lo que nos desconcierta. Dejarnos incomodar por la incertidumbre, abrirnos al desasosiego [...]
- Aceptar que el mundo y la vida no son orden o desorden, sino complejidad. Que transitar el caos supone múltiples morires (que no muertes), de los que podemos salir renacidos. Trabajar activamente con los muchos que cada uno somos, con los personajes que nos habitan en incómodas batallas internas. [...]
- Vivir con vitalidad la existencia, si se me permite la tautología. Contra la conducción letal de la difícil tarea que es vivir, homenajear la vida: siendo generoso en el dar y en el recibir, elaborando creativamente las alegrías, las tristezas, los duelos; abriéndose al acontecimiento, desplegando intensidades que den «eternidad» al instante; aceptando el devenir, la confusión, el temblor y el tartamudeo del alma, porque todo ello nos dice que, contra viento y marea, ESTAMOS VIVOS, es decir, DESEANTES.⁸

Transforma tu cuerpo entero en visión,
hazte mirada.

YALAL AD-DIN MUHAMMAD RUMI

7 . SORÍN, MÓNICA: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, pág.85.

8 . SORÍN, MÓNICA: *Niños y niñas nos interpelan. Violencia, Prosocialidad y Producción infantil de subjetividades*, pág. 272 y 273.

1.3 Arteterapia como instrumento transformador

Creo en el arteterapia por su capacidad de transformar, de permitir ver y verse, un lugar donde todo ello es posible, a mi entender, porque se basa en los valores del hombre como tal. Creyendo y potenciando sus capacidades. Alcanzándolo de forma completa: cuerpo, mente y emoción. Porque esta tarea la lleva a cabo a través del arte.

Gracias al poder de la vivencia estética, nuestra profesión posee en es la ventaja de la sutileza, la posibilidad de caminar por los bordes: abrir espacios de singularidad, allí donde quieren homogeneizarnos; de libertad allí donde quieren encadenarnos a través del miedo y del disciplinamiento de cuerpos y almas; de belleza allí donde quieren acostumbrarnos a la fealdad; de creación, allí donde convocan a «*más de lo mismo*» (los collares son diversos, pero los perros son casi idénticos). El arteterapeuta cuenta con una privilegiada caja de herramientas para abrir lugar a estos procesos.⁹

Algunas herramientas

Arte

El arte es por sí mismo un elemento transformador. Dice Levine: El poder de las artes es la base de nuestro trabajo. Tanto desde su forma receptiva como en la creación de la obra, el arte nos brinda la oportunidad de darnos cuenta de lo que sucede dentro y fuera de nosotros, abriéndonos una puerta a la transformación.

El arte tiene que contarnos algo y lo que el arte nos dice no debe ser ignorado. Las personas necesitamos que nos cuenten historias y necesitamos escuchar y que nos escuchen. Necesitamos encuentros entre la obra y el ser humano, igual que de persona a persona [...]

El arte vive sólo del intercambio, sólo existe donde puede ser percibido, y es allí donde fundamentalmente cumple con su carácter dialogante¹⁰

9 . SORÍN, MÓNICA: *Entrevista a Mónica Sorín. Un salto hacia las propias manos*, Duende, nº 13.

10 . GYSIN, MERCEDES: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, pàg.30 y 31.

El sol detingut

Què fem ? On anem?

D'on venim?

Però aquí hi ha una caixa de llapis de colors

J. BROSSA

Transdisciplinariiedad

Hay diferentes caminos para acceder a una persona. Uno transita por este arte, otro por aquel [...] Cada arte actúa de diferentes maneras con respecto a la relación interpersonal y también en referencia a la percepción, la expresión y el conocimiento que resultan de esta relación.¹¹ Poesía, pintura, música, teatro, expresión corporal... Transitar a través de las distintas disciplinas artísticas, transferir de un lugar a otro una situación, una problemática, etc. amplía el campo de visión de nosotros mismos y de nuestro entorno. Da la posibilidad de explorar, vivenciar, experimentar, interrogar, interrogarse, integrar a través de la interpretación de imágenes, movimientos, expresiones... Libera a la mente de los recorridos habituales del pensamiento y produce así nuevas visiones de una situación.

El lenguaje poético es profundo, relaciona y unifica. La pintura da forma, textura, profundidad y color volviendo evidente aquello interno. El teatro muestra imágenes, palabras, acciones, sonidos, movimientos, etc. La metáfora facilita la interrogación. Un lenguaje reflexivo debe unir la experiencia con el saber estar. La música es un lenguaje que permite descodificar y hablar, expresa lo que no se puede decir con palabras.

Lo transdisciplinario permite transitar multiplicidades, abriéndonos a un campo de investigación, exploración y transformación a través de lenguajes creativos diversos. Cada expresión artística tiene sus secretos, sus matices, sus acentos.

Y cuando estos lenguajes son invitados a transitar suavemente de uno a otro, a complementarse y comunicarse, se producen contagios, ramificaciones y descubrimientos: se hace visible lo invisible, se deshiela y adquiere otra temperatura lo que estaba congelado, hay transformaciones imprevistas e insólitas.¹²

Sota la pluja desplego un mapamundi.

J. BROSSA

11 . KNILL, P. Citado por GYSIN, M. en: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. pág. 22 y 23.

12 . SORÍN, MÓNICA: *Entrevista a Mónica Sorín. Un salto hacia las propias manos*, Duende, nº 13.

Humor

En arteterapia el humor es una herramienta que permite distanciarnos de lo que nos oprime o nos bloquea y ampliar nuestro campo de visión. Y desde la distancia podemos resignificar, transformar.

Els bigotis

Em miro
en un mirall de mà
on hi ha pintats uns bigotis,
i procuro que les ratlles
em vinguin damunt
el llavi de dalt.

J. BROSSA

Creatividad e imaginación

Arte y creatividad van unidos: no hay manifestación artística sin creatividad. Del mismo modo van unidas la creatividad y la imaginación. Ambas son inherentes en el hombre. La palabra griega *poiesis*, que significa creación o producción, Platón la define como «la causa que convierte cualquier cosa que consideremos de no-ser a ser». Si tomamos pues *poiesis* para referirnos a todo proceso creativo, podríamos decir que en el proceso de transformación está implícita tanto la imaginación como la creación. Por otra parte Levin nos dice: «la terapia en las artes expresivas tiene la idea de que la imaginación es la que sana. Animando al alma a hablar en su propia manera transforma oscuridad en luz, o lo escondido hacia lo abierto, proporcionando así comprensión y alivio».

La creatividad está presente en hechos que cambian el rumbo de la humanidad, y puede también estar en los pequeños actos de nuestra vida cotidiana. Ello es así porque la creatividad se vincula a una cualidad exclusivamente humana: la generación de nuevos significados y sentidos que enriquecen la comprensión y el desarrollo.¹³

Poema

És cert
que no tinc diners

13 . SORÍN, MÓNICA: *Creatividad ¿cómo, por qué, para quién?*, pág. 32.

i és patent que la major part de
monedes són de xocolata;
però si agafeu aquest full,
el doblegueu pel llarg
en dos rectangles,
després en quatre,
feu llavors un plec
oblic amb els quatre
papers i el separeu
en dos gruixos,
obtindreu
un ocell que mourà
les ales.

J. BROSSA

Juego

El hombre que juega es un hombre que sabe, decía Sócrates. En la antigüedad el trabajo y el juego iban juntos. Actualmente podríamos decir que son contradictorios, incluso excluyentes. El juego va acompañado de creatividad, de conocimiento, de movimiento, fomenta las imágenes. El juego está vivo.

Es difícil que quien no pueda jugar con alternativas, con lo insólito, con la sorpresa, con el asombro, con lo anticonvencional, realice un trabajo creador.¹⁴

Porque el juego es el primer alfabeto de la infancia. Es un universo fantástico, que da instrumentos para explorar y operar sobre el universo real. Es un «dejar fuera» las ideas previas para enfrentarse sin defensas al asombro. Es construir un espacio creativo, generador de cura y salud. Es abrir las puertas a través del niño, al creador adulto que será. El juego es articular la relación entre el «exterior» y el «interior», sigue siendo, aún en la adultez, un estimulador de las posibilidades vitales.¹⁵

El «haciendo como si» o el «nosotros ahora somos...» en un espacio de juego siempre tiene aspectos temporales, espaciales o circunstanciales. Esta «ortografía» permite una distinción del espacio literal diario, el tiempo y la situación y está abierto a una experiencia alternativa mundial que ofrece opciones imprevisibles e impredecibles.¹⁶

Nosotros vemos el arte como originalidad no en la razón sino en el juego, en una exploración en la cual dejamos ir el control conduciéndonos a

14 . SORÍN, MÓNICA: *Op.cit.*, pág. 48.

15 . SORÍN, MÓNICA: *Op.cit.*, pág.107.

16 . KNILL, PAOLO: *Principles and practice of expressive arts therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics.*

sorprendentes resultados. Esta rendición necesaria del control significa que el artista entra en un campo caótico, en el cual él o ella no tienen ni comprensión completa, ni dominio completo de lo que ocurre. Sin embargo, si podemos mantenernos en esta caótica experiencia, algo emerge.¹⁷

Els guants

Deu, nou, vuit, set, sis.
Un, dos, tres, quatre, cinc.
Cinc i sis: onze dits.

J. BROSSA

La vivencia estética

Como nos dice M. Sorín: «La vivencia estética, más que asociada a la belleza (categoría central del arte en períodos históricos, no universales), es una representación interna de lo vivido que –suscitando afecto y goce– produce un impacto sensible que puede tener efectos liberadores, catárticos, cognitivos, heurísticos, transformadores»¹⁸.

En lo feo, la belleza está llorando

En una palangana vieja, sembré violetas para ti (bis)
Y estando cerca del río
en un caracol vacío
en un caracol vacío, tomé una estrella para ti
y en una botella rota guardé un lucero para ti (bis)
Y en una cerca sin brillo
se enrollaba el coralillo, floreciendo para ti.

17 . LEVINE, STEPHEN: *Principles and practice of expressive arts therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics*.

18 . SORÍN, MÓNICA: *Niños y niñas nos interpelan. Violencia, Prosocialidad y Producción infantil de subjetividades*, pág. 270.

Basurero, basurero, que nadie quiere mirar (bis)
pero si sale la luna (bis)
tus latas van a brillar.
Alitas de cucaracha llevada hasta el hormiguero (bis)
así quiero que en mi muerte (bis)
me lleven al cementerio.
A las cosas que son feas, ponles un poco de amor
y verás que la tristeza (bis)
va cambiando de color.

TERESITA FERNÁNDEZ

El arteterapia...

Crea espacios de bienestar

Uno de los primeros pasos en el encuentro arteterapéutico es la creación de los espacios de bienestar, lugar donde se dan las condiciones para que se produzca la transformación. Dar el espacio que se requiera para expresarse, dejar que aparezca lo oculto, un espacio donde poder asumir el dolor, la contradicción o el conflicto.

El lograr crear un espacio estético, puede ser mucho más sanador que la producción misma de las obras [...] Crear espacios estéticos de bienestar son grandes momentos que acontecen [...] Son un regalo. El regalo de un momento especial entre paciente y terapeuta [...] A veces puede ser el callarse, el silencio, el esperar. Puede ser, entre comillas, simplemente el susurro de una canción. O leer un pequeño texto. O sentir y estar. Esto tiene mucho que ver con el arte, tiene que ver con la naturalidad del ser y estar.¹⁹

Escolteu aquest silenci.

J. BROSSA

Acompaña

Vivimos en un mundo cargado de violencia. Diversas formas de opresión como: el ocultamiento y manipulación de la información, la sobreprotección, la culpa, la burla y desvalorización, la rivalidad, el premio y el castigo, la exclusión y la discriminación, etc. son actitudes que todos ejercemos y que se definen como violencia simbólica. Toda esta represión nos acompaña

19 . GYSIN, MEREDES: *La entrevista Mercedes Gysin Capdevila. La sembradora del sur, que vino del norte.* Duende, nº 14

en los procesos de transformación donde se vive un tiempo de confusión y caos. El arteterapia acompaña en estos procesos que tienden a impedir la expresión de la singularidad.

La distancia entre la violencia y la ternura, tanto en su matriz táctil como en sus modalidades cognitivas y discursivas, radica en esa disposición del ser tierno para aceptar al diferente, para aprender de él y respetar su carácter singular sin querer dominarlo desde la lógica homogénea de la guerra.²⁰

Cuánta represión para que yo no sea lo que soy.
M. SORÍN

Traslada al presente

Mc Niff nos dice: «Las artes llevan al presente, nos alcanzan a través de nuestro cuerpo, emociones o intelecto y nuestro cuerpo es el ahora, el presente. El diálogo sobre una obra de arte es transformacional, en tanto que no pretende revelar oscuros secretos sino abrir y sostener la atención sobre lo que está presente ahora. Y es en la situación más inmediata donde aparece lo más profundo»²¹. Desde este estar presente, este estar con lo que estás haciendo, es una manera de trabajar con la parte más sana de uno mismo.

El límite es el verdadero protagonista del espacio,
como el presente, otro límite,
es el verdadero protagonista del tiempo.

E. CHILLIDA

El encuentro arteterapéutico

En el centro del encuentro arteterapéutico está la persona que busca ayuda, con sus posibilidades, sus recursos y sus límites, con su expresión y su capacidad de comunicarse. Por otra parte, el terapeuta que la acompaña guía y da lugar y espacio, manteniendo una actitud de responsabilidad y escucha. Entre ambos se pacta el *encuadre*, que sirve como punto de partida para poder organizar la tarea y alcanzar los objetivos. Éste es el acuerdo

20 . RESTREPO, LUIS CARLOS: *El derecho a la ternura*.

21 . MCNIFF, SHAUN: *The authority of experience*. USA: R/The arts in the Psychotherapy–Vol. 20, pág.3-9

común de normas y reglas a seguir, como: *hablar siempre en primera persona, no enjuiciar, actuar desde el respeto, cuidar los materiales y el espacio, cumplir los horarios, evitar distracciones o realizar salidas innecesarias, etc.* Este encuentro no se planea, no se sabe de antemano, no es comparable ni repetible. Toma lo que acontece, lo inesperado, y lo integra en la tarea.

Es una ocupación muy bonita.
Es realmente útil porque es bonita.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

¿Ha comprobado alguien si esta mesa continúa existiendo

2.1 Percepciones

Percibimos el mundo a través de los estímulos sensoriales. Una persona puede llegar a vivir varios días sin comer ni beber, pero sin estímulos no puede alcanzar a vivir ni un solo instante.

«Los sentidos conectan el mundo interno con el externo. De este modo la incorporación de estas percepciones es el eslabón principal para la construcción de imágenes mentales»²² Hemos de tener en cuenta que el 80% de los estímulos que nos alcanzan corresponden a la percepción visual.

2.1.1 Percepción visual

Ver nos resulta tan natural que raramente nos paramos a pensar en el complejo proceso que deben seguir los órganos pertinentes para lograr esta privilegiada capacidad. Percibimos forma, movimiento y color de manera instantánea. Podemos reconocer las cosas y los espacios que nos son familiares y diferenciarlos de aquellos que vemos por primera vez.

La información visual llega a nosotros en forma de luz, que es reflejada por los objetos que están a nuestro alrededor. Esa luz entra en el ojo a través de la ventana transparente de la córnea, es enfocada por el lente cristalino y forma una imagen invertida en la retina, del mismo modo que sucede en una cámara fotográfica. La mitad superior de la retina recibe la luz proveniente de la mitad inferior del campo visual y viceversa. Del mismo modo, el lado izquierdo de la retina recibe la luz del lado derecho del campo visual, mientras que el derecho, la recibe del izquierdo.

Esto tiene consecuencias muy interesantes para la ruta que tiene que seguir la visión hasta los centros del cerebro. La corteza cerebral, que es la zona más externa que envuelve el tejido cerebral, y que concentra la mayor parte de las células nerviosas, es el lugar donde se procesa la información. El cerebro tiene dos mitades o hemisferios, y está organizado de tal forma

22 . GRATACÓS, ROSA: *Otras miradas*.

que cada una recibe información del lado opuesto del organismo. Así, por ejemplo, la información sensorial y motora relacionada con el lado derecho de nuestro cuerpo va a la corteza del lado izquierdo. Lo mismo ocurre con la visión.²³

Es decir, el proceso que realizan los órganos implicados en la visión consiste en transformar energía física luminosa en representaciones internas de los objetos y formas situados en el espacio.²⁴ La percepción visual es la capacidad de interpretar aquello que vemos, la habilidad de comprender y procesar la información que nos llega a través del sentido de la vista.

En las últimas décadas las investigaciones neurobiológicas permiten entender cómo gestiona el cerebro la información que entra por los ojos. Se sabe que diferentes partes de la conciencia (del color a la expresión de la cara de una persona) se generan simultáneamente en diferentes áreas especializadas del cerebro. Si se daña una de estas áreas se pierde la percepción relevante y se producen alteraciones de conciencia, como colores sin forma o formas sin movimiento, mientras que el resto queda indemne. Alteraciones como la acromatopsia, que impide reconocer el color y que es diferente de la denominada ceguera al color, la cual afecta a todo el campo visual y es debida a una anomalía de los receptores sensibles a las longitudes de onda de la retina. Otro tipo de alteración visual hizo famoso al neurólogo Oliver Sacks, que escribió un libro titulado *El Hombre que confundió a su mujer con un sombrero*. Este paciente sufría una incapacidad para reconocer las caras familiares, incluyendo la suya propia. La alteración se llama prosopagnosia. Él entendía qué era una cara y podía ver varios elementos de ella, como los ojos, la nariz y la boca, pero no podía reconocerla como una cara en particular.

Nuestra percepción resulta de una selección y síntesis de la información disponible. Es decir, nosotros no recordamos las cosas simplemente como lo hace una cámara de vídeo. Lo que vemos depende mucho de nuestra experiencia pasada y de la forma que el mundo visual se organiza, un hecho que es la base de muchas ilusiones visuales.²⁵

23 . LEE, JOHN: *El ojo y el cerebro*, www.creces.cl (fecha de consulta 15 de febrero de 2013).

24 . ROSA, ALBERTO: *Psicología de la ceguera*, cap. La visión y el sistema visual.

25 . LEE, JOHN: *Op.cit.* (fecha de consulta 15 de febrero de 2013).



Las imágenes se construyen a partir de la percepción de sensaciones, que se incorporan y forman las representaciones internas de lo que sucede. En esta construcción de imágenes interviene la memoria, que permite asociar las percepciones presentes con las pasadas, y en esta interconexión de imágenes sensoriales se constituye el proceso evocador de la realidad. Ésta es la base sobre la que se construye, según el autor, la creatividad y la fantasía que generan nuevas imágenes no determinadas por ningún límite real, aunque en origen hayan nacido de una realidad determinada. La actividad humana parece así partir de la praxis, de la interacción del sujeto con el mundo.²⁶

2.1.2 Percepción háptica y sinestesia

Una de las percepciones más útiles para las personas sin visión es la denominada percepción háptica. Tiende a confundirse con la percepción táctil, pero, aunque están relacionadas, son dos tipos de percepción distintas. Arnheim, autor clave en la divulgación académica de esta denominación, afirma: «La percepción háptica se consigue mediante la cooperación de dos modalidades sensoriales, la cinestesia y el tacto».²⁷

La cinestesia nos da la información del comportamiento del cuerpo, de su movimiento, su relación con el espacio y la relación entre las dimensiones

26 . ALDEROQUI, citado por GRATACÓS, ROSA en: *Otras miradas*, pág.55.

27 . ARNHEIM, RUDOLF, *Perceptual Aspects of Art for the Blind*, citado por HERNANDEZ, FERNANDO en: *Otras miradas*, pág. 17.

psicológicas y físicas de las personas. El tacto, de la forma y el aspecto de las cosas.

Por otra parte, la sinestesia (no confundir con la cinestesia) es la asimilación conjunta o interferencia de varios tipos de sensaciones de diferentes sentidos en un mismo acto perceptivo. Una persona sinestésica es capaz de oír colores, ver sonidos o percibir sensaciones gustativas al tocar un objeto con una textura determinada. No es que lo asocie o tenga la sensación de sentirlo: lo siente realmente, lo percibe de forma involuntaria. La sinestesia puede producirse incluso cuando uno de los sentidos está dañado. Por ejemplo, una persona sinestésica que ve colores cuando oye palabras puede continuar percibiendo estos colores, aunque pierda la vista.

Los colores, las formas, los propios objetos –hasta los más pesados– estaban hechos por entero de una misma vibración. Y cada vez que hoy me pongo en relación con lo que me rodea en un estado de atención afectuosa, vuelvo a encontrar esa vibración [...] La luz sus colores sobre las cosas, y también sobre los seres. Mi padre, mi madre, las personas que cruzaba o tropezaba en la calle, todos tenían una presencia colorida que nunca había visto antes de quedar ciego. Pero ahora se me imponía como una parte de ellos mismos tan inseparable de ellos como lo podía ser su rostro.²⁸

Se dice que las personas ciegas tienen más desarrollados el resto de los canales perceptivos. Sin embargo, la mayor parte de los trabajos que han intentado comparar umbrales perceptivos (no visuales) en ciegos y videntes no han encontrado diferencias sustanciales. En todo caso, las diferencias que aparecen en algunas pruebas concretas se pueden explicar fácilmente teniendo en cuenta la mayor familiaridad de los ciegos con los materiales usados (estímulos puntográficos en relieve semejantes a los caracteres del braille) o la influencia de la atención.²⁹

El cuerpo y los sentidos son las vías de comunicación que todo ser vivo tiene con su mundo. Los sentidos nos permiten captar información del entorno para incorporarla y posteriormente producir significación.³⁰

En las sesiones de arteterapia la comunicación fluía sin necesidad de la visión. La mayoría de los participantes podían conocer perfectamente quién entraba o salía de la sala, saber quién era su compañero de tarea sin que éste se pronunciara o quién se sentaba a su lado. Percibían incluso el estado emocional en que se encontraba. Una de las participantes que padecía

28 . LUSSEYRAN, JACQUES: *Y la luz se hizo*

29 . BLANCO, FLORENTINO y RUBIO, M^a EUGENIA: *Psicología de la ceguera*, pág. 53.

30 . GRATACÓS, ROSA: *Op.cit*, pág.52.

acromatopsia, comentaba: «Yo creo que me gusta el color amarillo. Porque cada vez que veo algo que me gusta, pregunto: ¿De qué color es? Siempre me responden: «amarillo».



Amarillos

No es cierto que los seres humanos suelen imaginar sólo las imágenes visuales, sino también los sonidos y ritmos, movimientos, acciones, mensajes hablados e imágenes en movimiento—¿incluso sabores y sensaciones táctiles?— La imaginación no debe reducirse, por tanto, a las fotografías (imágenes) solamente.³¹

Soy un guardador de rebaños.
El rebaño es mis pensamientos
y todos mis pensamientos son sensaciones.
Pienso con los ojos y con los oídos
y con las manos y los pies
y con la nariz y la boca.
Pensar una flor es verla y olerla
y comerse una fruta es conocer su sentido.
Por eso cuando un día de calor,
me siento triste de disfrutarlo tanto,
y me acuesto estirado en la hierba,
y cierro los ojos calientes,
siento a todo mi cuerpo acostado en la realidad,
sé de verdad y soy feliz.

F. PESSOA

31 . KNILL, Paolo: *Principles and practice of expressive arts therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics*.

*Este mundo de neblina, neblina verdosa o azulada
y vagamente luminosa que es el mundo del ciego.*

J. L. BORGES

2.2 Definiendo la ceguera

Es bastante común pensar que un ciego es una persona que vive en completa oscuridad. En realidad, la mayoría de las personas consideradas ciegas conservan un grado de visión que les permite una cierta funcionalidad, aunque a veces esta visión corresponda a una luz, una sombra u objetos en movimiento.³² Diríamos, pues, que la ceguera corresponde a una deficiencia visual grave, incluyendo aquí diversos tipos de gravedad.

Deficiencia, discapacidad y minusvalía

Según la OMS, la deficiencia corresponde al trastorno a nivel del órgano. La discapacidad, a las consecuencias de la deficiencia, es decir, a los trastornos que se producen sobre el rendimiento personal y la actividad de la persona. Y la minusvalía hace referencia a las desventajas que experimenta como consecuencia de la deficiencia y la discapacidad. Es decir, en su interacción con su entorno.³³

2.2.1 Ceguera y deficiencia visual

En la clasificación internacional de enfermedades, se definen cuatro niveles de visión:

- Visión normal
- Discapacidad visual moderada
- Discapacidad visual grave
- Ceguera

La discapacidad visual moderada y la discapacidad visual grave se reagrupan bajo el término de baja visión y representan los casos de discapacidad visual.³⁴

32 . ROSA, ALBERTO: *Op.cit.*, pág.19.

33 . INSERSO, 1983: citado por, ROSA, ALBERTO, *Op.cit.*, pág. 21.

34 . Esta información ha sido extraída de: www.who.int (fecha de consulta 18 de febrero de 2013).

En España, la mayoría de las personas que padecen un trastorno visual están afiliadas a la ONCE. Para poder hacerlo deben cumplir una de estas dos condiciones en los dos ojos: una agudeza visual igual o inferior a 0,1 (10/100 de la escala de Wecker) obtenida con la mejor corrección posible (esto quiere decir que la persona con deficiencia visual ve a 10 metros lo que correspondería a 100 metros sin esta deficiencia) o un campo visual reducido a 10 grados o menos.³⁵ Estos parámetros varían según los países; por ejemplo, en EEUU la agudeza visual ha de ser inferior a 6/60 (20/200) en las mismas condiciones.³⁶

Si tomamos, pues, como referencia los datos publicados por esta entidad, podemos decir que el 20% de las personas consideradas ciegas padecen una ceguera total y el 80% restante, una deficiencia visual grave.

En mi experiencia en los talleres he podido observar la gran diferencia existente entre estas dos situaciones. La mayoría de los participantes con resto visual interactuaban con su entorno de tal forma que en ocasiones resultaba difícil darse cuenta de su deficiencia. Ellos se ocupaban de preparar el espacio y acompañar y atender a sus compañeros que padecían ceguera total y necesitaban más ayuda.

Las personas con discapacidad visual moderada o grave, pero con parámetros superiores a los mencionados anteriormente, a pesar de encontrarse con un tipo de problemática similar, no son contempladas por estas entidades, por lo que no pueden beneficiarse de las ayudas que éstas ofrecen. Una de las pocas que sí lo hace es la Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3, que clasifica la ceguera en tres grupos en función de su gravedad:

- *B1. Discapacidad mayor*

- Corresponde a las personas con un resto visual inferior al 10%.
- Necesitan una gran atención y servicios continuados y estables.
- Su grado de visibilidad y reconocimiento social es muy grande.

- *B2. Baja visión*

- Pertenecen a este grupo las personas con un resto visual inferior al 50%, pero superior al 10%.
- Requieren algunos servicios y muy variables.

35 . Esta información ha sido extraída de: www.once.es (fecha de consulta 18 de febrero de 2013).

36 . ROSA, ALBERTO: *Op.cit.*, pág. 42.

- No cuentan con un buen nivel ni de visibilidad ni de reconocimiento social, y esto les acarrea graves dificultades.

- *B3. Discapacidad leve.*

- Corresponde a las personas que, padeciendo una deficiencia visual, su visión es superior al 50%.

- Sufren molestias por su discapacidad, sin llegar a ver entorpecida su vida habitual, y a menudo no son conscientes de ella, aunque una adecuada atención puede mejorar su autonomía y mejorar su calidad de vida.³⁷

Según la OMS, el 80% del total mundial de casos de discapacidad visual se pueden evitar o curar. Alrededor del 65% de las personas que la padecen son mayores de 50 años. Teniendo en cuenta el creciente envejecimiento de la población en muchos países, es de suponer que la discapacidad visual asociada a la edad irá en aumento.³⁸

2.2.2 Ceguera de nacimiento y ceguera tardía

Otra diferencia a destacar entre las cegueras es la existente entre la ceguera de nacimiento y la tardía, la que se produjo en la edad adulta.

En los ciegos de nacimiento va a influenciar directamente en su desarrollo personal y de aprendizaje la situación familiar, social y cultural vivida durante su infancia. Sin embargo, todos ellos se relacionan con la ceguera con naturalidad, ésta forma parte de su *normalidad*. De un modo u otro han adquirido hábitos y costumbres que les permiten interactuar con su entorno, mientras que las personas que se encuentran en esta situación en la edad adulta deben hacer el esfuerzo de reeducarse.

Per poder assimilar que un no hi veu, primer hi té que haver vist, em sembla a mi, i quan deixa de veure llavors si que es pot assimilar. Però es que jo no hi he vist mai o hi he vist sempre, com vulguis. Jo hi veig.

TETE MONTOLIU

En los talleres eran evidentes las diferentes actitudes ante la situación. Mientras que para los primeros las propuestas y trabajos realizados significaban una experiencia nueva, una suma en su evolución personal, para los que sufrieron la pérdida de la visión cada propuesta significaba una

37 . Esta información ha sido extraída de: www.b1b2b3 (fecha de consulta 25 de febrero de 2013).

38 . Esta información ha sido extraída de: www.who.int (fecha de consulta 17 de febrero de 2013).

confrontación con su situación actual.

Observándoles se podía comprobar la unión existente entre visión y movilidad, así como el aprendizaje por imitación de lo que vemos, el modo en que vamos adquiriendo movimientos y hábitos posturales que nos acompañarán durante toda nuestra vida, sin tan siquiera tener conciencia de ello. Mientras que los ciegos de nacimiento se expresan con un número muy reducido de posturas y gestos, las personas que han visto alguna vez conservan gestos y movimientos aprendidos en una vida visual, aunque poco a poco vayan reduciendo su espacio de gestión y la velocidad en los desplazamientos, ya sean estos cortos o largos. Estas personas mantienen en su memoria las referencias visuales vividas: colores, imágenes, luces, formas, etc.

Al preguntarles, por ejemplo, qué significado tenía para ellos el color azul, los que jamás han visto, daban respuestas más bien teóricas o conceptuales, como: «Para mí, el azul es un espacio abierto como el cielo», mientras que los que conservan la memoria visual daban respuestas conectadas con sensaciones, como: «Para mí, el azul es como si te acariciaran la mejilla».

Otra de las diferencias se podía ver en sus trabajos plásticos. Los ciegos de nacimiento, después de tomar referencias del tamaño y de la textura del papel a través del tacto, utilizaban solamente un pequeño espacio del mismo, independientemente del tamaño que éste tuviera. Los que mantenían una memoria visual, en cambio, utilizaban todo el espacio del que disponían.

2.2.3 La pérdida de la visión

Es comprensible el dolor, la desorientación, la incompreensión, la rabia, el miedo y muchos otros sentimientos que aparecen cuando una persona sufre una pérdida importante en su vida. Adaptarse a las nuevas circunstancias cuando se pierde una parte de lo que cada uno entienda por su totalidad no es nada fácil. El cambio se produce no tan solo allí donde se ha producido la pérdida –la vista en este caso– sino que va más allá y alcanza todos los ámbitos donde la persona se desenvuelve: familiar, laboral, social, etc., añadiendo a ello esos extraños sentimientos que nos alcanzan algunas veces haciéndonos creer cosas insólitas.

Me he encontrado con casos que me han hecho estremecer, he conocido personas inmersas en la recriminación contra todo y contra todos,

mientras que otras se avergonzaban de su ceguera, se sentían responsables de ella, responsables de no alcanzar el *nivel* requerido para ser persona, culpables o inadecuadas para formar parte de la sociedad. Leyendo la biografía de Degas me llamó la atención su actitud al respecto. A pesar de que sus dificultades de visión eran conocidas en su entorno, cuando se quedó prácticamente ciego no se lo dijo a nadie.

Algunas de las personas que me han acompañado en esta aventura estaban atravesando este duro proceso. En homenaje a su valor, a sus sonrisas, quiero compartir este poema:

LA CIEGA

EL EXTRANJERO

¿No te da miedo hablar de ello?

LA CIEGA

No.

Queda tan lejos. Era otra.

La que vio entonces, la que vivía gritando y mirando,
esa murió.

EL EXTRANJERO

¿Y tuvo una muerte difícil?

LA CIEGA

Morir es crueldad con los desprevenidos

Hay que ser fuerte, hasta cuando muere algo extranjero.

EL EXTRANJERO

¿Te resultaba extranjera?

LA CIEGA

—O más bien se fue haciendo.

La muerte convierte en extranjero incluso al hijo para la madre. —

Pero fue horrible los primeros días.

Yo estaba herida en todo el cuerpo. El mundo,

que en las cosas florece y madura,

me había sido arrancado con raíces y todo,

con el corazón (me parecía), y yo estaba tumbada

como la tierra removida, abierta, y bebía

la fría lluvia de mis lágrimas,

que incesante de los ojos muertos

en silencio brotaba, como de los cielos vacíos,

cuando ha muerto Dios, caen las nubes.

Y mi oído era grande y estaba abierto a todo.

Escuché cosas que no son audibles:

el tiempo, que fluía sobre mis cabellos,

el silencio, que resonaba en vasos frágiles,—

y sentía que cerca de mis manos pasaba

el aliento de una gran rosa blanca.
Y todo el tiempo pensaba: Noche, noche,
y creía ver una faja de claridad
que crecería como un día;
y creía avanzar hacia la mañana
que hacía tiempo reposaba en mis manos.
Despertaba a mi madre cuando el sueño pesado
se desprendía de mi oscuro rostro,
llamaba a mi madre: «¡Ven aquí!
¡Enciende la luz!»
Y escuchaba. Durante mucho tiempo estuvo callado,
y yo sentía que mis cojines se petrificaban,—
entonces fue cuando vi aparecer algo:
era el llanto dolorido de mi madre,
en el que no quiero pensar más.
¡Enciende la luz! ¡Enciende la luz! Solía gritarlo en sueños:
El espacio se ha hundido. Quítame el espacio
de la cara y del pecho.
Tienes que levantarlo, alzarlo bien alto,
tienes que devolvérselo a los astros;
yo no puedo vivir así, con el cielo sobre mí.
¿Pero te estoy hablando a ti, madre?
¿O si no, a quién? ¿Quién está ahí detrás?
¿Quién está detrás de la cortina? — ¿El invierno?
Madre: ¿la tormenta? Madre: ¿la noche? Dí.
O: ¿el día? ...¡El día!
¡Sin mí! ¿Cómo puede ser de día sin mí?
¿No falto en ningún sitio?
¿Nadie pregunta por mí?
¿Hemos sido del todo olvidados?
¿Nosotros?... Pero tu sigues estando ahí;
tú sigues teniendo todo, ¿no?
Todas las cosas siguen preocupándose por tu rostro,
por hacerle bien.
Cuando tus ojos descansan,
aunque aún estén tan cansados,
pueden volver a alzarse.
...Los míos callan.
Mis flores perderán sus colores.
Mis espejos se congelarán.
En mis libros se emborronarán las líneas
Mis pájaros revolotearán por callejones
y se herirán en ventanas extranjeras.
Ya no hay nada unido a mí
Todo me ha abandonado.—
Soy una isla.

EL EXTRANJERO

Y yo he venido atravesando el mar.

LA CIEGA

¿Cómo? ¿A la isla? ... ¿Has venido?

EL EXTRANJERO

Aún estoy en la barca.
La he amarrado en silencio—
a ti. Se está moviendo:
apunta su bandera tierra adentro.

LA CIEGA

Soy una isla y solitaria.
Soy rica.—
Al principio, cuando los viejos caminos aún estaban
en mis nervios, batidos
por el mucho uso,
yo también sufría.
Todo se me escapó del corazón,
sin que supiera adónde al principio;
pero luego los encontré allí a todos,
todos los sentimientos, todo eso que soy,
se había reunido y oprimía y gritaba
en los ojos tapiados, que no se movían.
Todos mis sentimientos extraviados...
No sé si se quedaron así durante años,
pero sé de las semanas
en que volvieron todos destrozados
y a nadie reconocían.

Luego se fue cerrando el camino a los ojos.
Ya no lo conozco.
Ahora en mí todo va de aquí para allá,
seguro y confiado; como convalecientes
caminan sin sentimientos, saboreando su caminar
a través de la oscura casa de mi cuerpo.
Algunos se dedican
a leer los recuerdos;
pero los jóvenes
miran todos afuera.
Pues a cualquier extremo de mí donde vayan
mi ropaje es de vidrio.
Mi frente ve, mi mano ha leído
poemas en otras manos.
Mi pie habla con las piedras que pisa,
mi voz se la lleva cada pájaro
de las paredes del día.
Ahora ya no carezco de nada,
todos los colores se traducen
en ruidos y olores.
Y suenan infinitamente hermosos

como notas.
¿Qué haría con un libro?
En los árboles hojea el viento
y yo sé que son allí las palabras,
y las repito a veces en voz baja.
Y la muerte, que quiebra los ojos como flores,
no va a encontrar mis ojos...

EL EXTRANJERO, *en voz baja*:

Ya sé.

RAINIER MARIA RILKE

2.2.4 Aspectos sociales y limitaciones de la ceguera

Hablar del entorno social de la persona con ceguera o discapacidad visual significa hablar de su minusvalía. En el caso de la ceguera o deficiencia visual, es difícil establecer cuáles son estas *minusvalías*, ya que no dependen sólo de la deficiencia en sí, sino también de la educación o de las circunstancias sociales de la persona, además de su capacidad de adaptación al entorno.

Según Lowenfeld,³⁹ la ceguera impone tres tipos de limitaciones básicas a un individuo:

- a) En la amplitud y variedad de experiencias
- b) En la habilidad para desplazarse
- c) En el control del ambiente y de uno mismo en relación con él.

Sin embargo, Scholl ⁴⁰ señala que la importancia de cada una de estas limitaciones es muy variable en función de las circunstancias mencionadas anteriormente.⁴¹ Es decir, que las capacidades funcionales de una persona no vienen determinadas directamente por el tipo y grado de su deficiencia, ya que pueden ser remediadas por la instrucción de sus habilidades y con la ayuda de instrumentos tecnológicos, así como en la modificación del entorno en que se desenvuelvan.

Estoy de acuerdo con Alberto Rosa cuando dice: «En vez de aceptar la minusvalía como una consecuencia de la deficiencia, sería más útil plantearse qué ayudas educativas o técnicas pueden permitir solventarlas»⁴².

39 . LOWENFELD, B., citado por: ROSA, ALBERTO. *Op.cit.* pág.22.

40 . SCHOLL, citado por: ROSA, ALBERTO. *Op.cit.* pág.22.

41 . ROSA, ALBERTO: *Op.cit.* pág. 22.

42 . ROSA, ALBERTO: *Op.cit.* pág. 23

Quedarse con las limitaciones no lleva a ninguna parte. Es más interesante enfrentarse al reto de crear nuevos métodos y técnicas que permitan aprender a estas personas nuevas estrategias de acción para aprovechar sus recursos, y poder realizar las acciones equivalentes a las que lleva a cabo una persona vidente, enfocar el estudio y tratamiento de los invidentes no desde su comparación con lo que los videntes denominamos normalidad, sino con una perspectiva original de lo que supone tener afectada una modalidad sensorial como la visión.

Partiendo de la idea de que la mayoría de las personas consideradas ciegas conservan un resto de visión, es importante considerar que la capacidad visual puede ser mejorada a través de programas concretos de instrucción, así como con el uso de instrumentos creados con el fin de aprovechar al máximo las condiciones del aparato visual. Para ello es imprescindible que la persona interesada aprenda no sólo a aprovechar los estímulos sensoriales que recibe, sino también a mejorar las condiciones ambientales en que se encuentra cuidando la luz, el orden, las dimensiones del espacio, etc. a fin de aumentar la calidad de estos estímulos. Todo esto le supone realizar un gran esfuerzo.

Caminando por las calles de cualquier ciudad es fácil encontrar andamios, mesas, objetos publicitarios frente a los comercios, etc., infinidad de elementos que obstaculizan el paso. Verdaderas barreras para aquellas personas con una discapacidad física o sensorial, ya sea a causa de una enfermedad o al simple y natural envejecimiento al que estamos todos destinados. Acciones sencillas que tuvieran en cuenta estas condiciones eliminando o acondicionando este tipo de barreras, el uso de colores destacados en el diseño de espacios públicos o la ampliación de imágenes o señales podrían mejorar la calidad de vida de todos, deficientes, ciegos y videntes.

2.2.5 Ayudas externas y tiflotecnología

Además del conocido bastón blanco, que no sólo es una ayuda para el desplazamiento de las personas ciegas, sino también una indicación para la atención del vidente, existen las lupas de gran aumento, las gafas adaptadas a cualquier necesidad visual, los perros guía o el sistema de lectoescritura braille⁴³, así como las señales táctiles en el pavimento, perceptibles por la

43 . Ver Anexo, pág.153

diferencia de texturas y que indican el final de un peldaño, la cercanía de una esquina, la entrada a una entidad determinada o la parada de un autobús. Todo ello forma parte de las ayudas externas y son verdaderamente útiles en el mundo de la ceguera. Existen también instrumentos creados o adaptados para facilitar la vida cotidiana de estas personas: teléfonos, relojes, electrodomésticos parlantes, detectores de colores, mandos a distancia para activar la señal acústica de los semáforos o conocer el tiempo de espera de un autobús.

Los avances tecnológicos han significado un verdadero cambio para las personas invidentes o con deficiencia visual grave. Mejoran su calidad de vida, aumentan su autonomía, les ofrecen la oportunidad de participar más activamente en el entorno social, de acceder a la información y la comunicación a través de infinidad de aparatos, programas y adaptaciones como:

- Programas de reconocimiento de caracteres, que analizan y transforman la tipografía visible en signos informáticos, llegando la información al usuario mediante un sintetizador de texto a voz, iconos sonoros o a través de una salida braille.
- Anotadores parlantes, aparatos diseñados específicamente para personas invidentes que poseen un teclado braille, síntesis de voz. Su función principal es la edición de archivos de texto, aunque posee otras funciones como reloj, agenda, calendario, cronómetro, etc.
- Magnificadores de pantalla que permiten ampliar los caracteres y configurar los colores según la necesidad del usuario.
- Teclados, conversores e impresoras braille. Navegadores de internet, etc.

Toda esta tecnología es realmente importante en el mundo de la ceguera. Sin embargo, las personas que no conservan ningún resto visual deben tener presente la necesidad de un código de lectura alternativo que les permita el acceso a la información, como puede ser el sistema braille.

A este conjunto de técnicas, conocimientos y recursos encaminados a procurar a las personas con ceguera o deficiencia visual los medios oportunos para la correcta utilización de la tecnología⁴⁴ se le denomina

44 . Esta información ha sido extraída de: www.once.es (fecha de consulta 6 de agosto de 2013).

tiflotecnología, y su aplicación se extiende al ámbito de la educación, la cultura, profesional, social y de la información en general.

Entre las diferentes sedes y espacios pertenecientes a la ONCE, me gustaría destacar el Museo Tiflológico de Madrid. Es un edificio algo escondido, con una oferta artística interesante, para todo tipo de público, ciegos o no, que invita a utilizar como canal de entrada de la información, aparte del de la vista, el tacto y el oído. En sus salas se encuentran maquetas a escala de monumentos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y distintos materiales tiflológicos que abarcan diversas etapas en la historia de la escritura en braille, así como la evolución de pautas y punzones para la escritura y el dibujo. Cuenta también con un par de salas dedicadas a la obra de artistas ciegos o con deficiencia visual grave.

2.2.6 Otras cegueras

A veces no somos capaces de ver lo que tenemos delante



*A veces lo vemos
todo borroso*



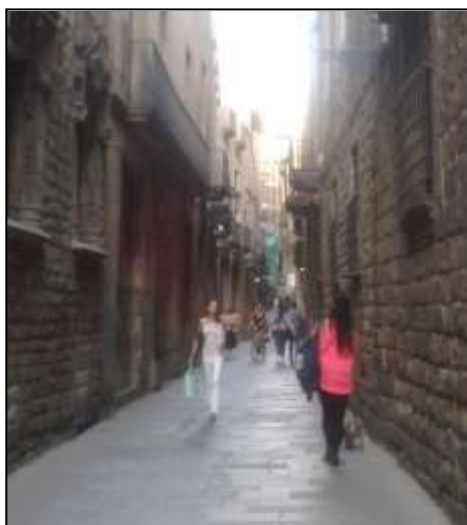
*Otras veces,
enfocamos tanto
en un punto
que nos olvidamos
del resto*



o

somos

incapaces ver nada.



A veces nos perdemos la vida

En un sentido figurado, ver no siempre es la consecuencia de mirar. Para bien y para mal, ambas pueden realizarse de forma independiente. El inconveniente es que, en general, miramos mucho y vemos poco. Los mecanismos que nos permiten ver sin mirar son, fundamentalmente, el resto de los sentidos, la experiencia (el interés por la historia) y los fenómenos imaginativos (por ejemplo la ciencia-ficción).

Desgraciadamente, en nuestro entorno sociocultural estos mecanismos se ven desplazados a un segundo plano por el valor otorgado a la imagen.⁴⁵

La definición que nos da la Real Academia Española de la Lengua⁴⁶ de *ciego*, dice: «ciego es aquel que está poseído con vehemencia de alguna pasión, el que vive ofuscado, alucinado». El que no ve lo que tiene ante sus ojos. Una ceguera muy común en el ser humano. Ciegos por una privación sensorial o por la incapacidad *de ver, de razonar, de escuchar*, etc. Son espacios de vida que todos habitamos en algún momento, en los cuales nos adherimos tan fuertemente a las cosas, a los miedos, a la ignorancia, al deseo, etc. que se nos vuelve imposible ver lo que tan claramente se nos muestra ante los ojos. Ciegos por convicciones que nos limitan o paralizan.

El placer que experimenté entonces surgió del hecho

45 . ARQUÉ, MERCÉ LUZ: *Integración, Arte-Ceguera*, pág.17.

46 . Esta información ha sido extraída de: www.rae.es (fecha de consulta 6 de agosto de 2013).

*de haber robado y fijado en una película algo que no me pertenecía.
Fue el descubrimiento secreto de poder poseer algo que no podía mirar.*

E. BAVCAR

2.3 Una mirada al arte visual

2.3.1 Seducidos por la capacidad de ver

Actualmente podemos encontrar estudios realizados por importantes oftalmólogos, que en sus investigaciones sobre los diferentes aspectos de la visión se han interesado por *las miradas* de algunos pintores, aplicando los avances tecnológicos que simulan la visión de artistas como Degas o Monet a partir de las enfermedades oculares diagnosticadas.⁴⁷

El oftalmólogo Noel Dan cuestiona si la falta de detalle de los paisajes impresionistas es debida a los problemas visuales de algunos de los pintores pertenecientes a este movimiento y afirma que muchos de los grandes cuadros impresionistas muestran unas sombras borrosas idénticas a los efectos de la miopía.⁴⁸ Estos estudios y opiniones no desmerecen en absoluto la obra de estos artistas, simplemente confrontan aspectos visuales que llevan a reflexionar sobre la mirada interna del pintor.

Pintores y oftalmólogos unidos por la seducción de ver. La historia del arte está llena de ejemplos que demuestran esa seducción, y quizás uno de los movimientos artísticos donde se puede apreciar más claramente es en el movimiento impresionista.

Ante un cuadro como *El bulevar de Montmatre*, en el cual uno de los más viejos y sistemáticos campeones del movimiento impresionista, Camille Pissarro, evocó la impresión de un boulevard de París a pleno sol, estas gentes ofendidas preguntarían: «¿Es que yo aparezco así al pasear por el boulevard? ¿Es que pierdo mis piernas, mis ojos y mi nariz y me convierto en una especie de bulto informe?». De nuevo su conocimiento de lo que correspondía a un hombre se interpuso entre su juicio y lo que vemos realmente. Tuvo que pasar algún tiempo para que el público aprendiera a ver un cuadro impresionista retrocediendo algunos metros y disfrutando del milagro de ver esas manchas embrolladas colocarse súbitamente en su sitio y adquirir vida ante nuestros ojos.

47 . MARMOR, M.F., citado por: www.perceptnet.com (fecha de consulta 20 de agosto de 2013).

48 . Esta información ha sido extraída de: www.elpais.com (fecha de consulta 10 de febrero de 2013).

Conseguir este milagro y transferir la verdadera experiencia visual del pintor al espectador fue el verdadero propósito de los impresionistas.⁴⁹



Boulevard de Montmartre, CAMILLE PISSARRO

Como nos aclara Gombrich en el texto anterior, la intención de los impresionistas no era copiar los detalles de la realidad, sino transmitir los efectos que esa visión deja en quien mira. Camille Pissarro padecía una obstrucción lagrimal que, aparte de la dificultad visual que comporta, le provocaba constantes infecciones oculares. Claude Monet y Mary Cassat padecían miopía magna, Edgar Degas, degeneración macular. Renoir, Rodin, Cezzane, Matisse... son muchos los pintores incluidos en este movimiento con afecciones visuales. Parece pues muy probable que utilizaran su visión real para demostrar en sus obras que la imagen que se creía única y permanente no existía.

49 . GOMBRICH, ERNST, *Historia del arte*, pág. 439 y 440.

2.3.2 Pintores y escultores con ceguera o deficiencia visual grave y su aportación al arte

Apreciar las formas y los colores que nos rodean es un privilegio. Sin embargo, es natural que a lo largo de los años lleguemos a padecer alguna enfermedad ocular que nos aleje de una visión nítida. Los artistas visuales no son una excepción, así que debemos contar con que en la historia del arte visual se encuentran obras realizadas por artistas con baja visión o deficiencia visual, artistas que lejos de abandonar ante la dificultad, y haciendo uso de su capacidad creativa, supieron transformar el impedimento en motivación para encontrar un nuevo modo de expresar sus ideas, emociones, denuncias y reflexiones. Su labor ha aportado al arte una gran riqueza de la que todos hemos salido beneficiados.

Además de los impresionistas mencionados anteriormente, también se sabe que Rembrandt padecía estrabismo, que Edvard Munch sufrió una hemorragia intraocular, que Turner tenía cataratas, que a Georgia O'Keeffe la aquejaba una degeneración macular senil que le provocaba un escotoma visual que ella integraba en sus cuadros a modo de mancha negra, etc. Nuevas miradas que nos han enriquecido y ampliado la visión.

Edgar Degas

Entre todos los pintores mencionados quiero destacar a Edgar Degas, a quien, en 1870, cuando contaba 36 años, se le detectó una afección ocular. Al parecer se trataba de una degeneración macular, una enfermedad que afecta a los conos de la mácula, lo que generalmente produce una pérdida de la visión central. Pocos años antes había empezado a modelar con arcilla y cera. Muchos estudiosos de su obra tienden a pensar que sus inicios en este medio tenían por objeto superar sus dificultades visuales y estudiar así las líneas y volúmenes de sus modelos. Por mi experiencia como pintora y docente, creo probable que así fuera. Trabajar el volumen es una herramienta imprescindible en la formación básica de un artista plástico.

El pintor ha de mirar con ojos de escultor,
el escultor con ojos de pintor.
De este modo la obra toma la luz, el color y
el espacio que le corresponde.

R. SANVISENS

A través de sus escritos se sabe que Degas se refería al acto de modelar como *su trabajo de ciego*. Aunque el motivo inicial fuera utilizar el modelaje como herramienta de estudio, y a pesar de que mantuviera esta actividad prácticamente en secreto, es innegable que su obra escultórica va mucho más allá del básico estudio de formas. Degas, con sus esculturas, revolucionó la idea de esta disciplina artística y dio paso a nuevas visiones.

Como cualquier enfermedad degenerativa, la visión de Degas fue agravándose con el tiempo. A los 67 años, estaba prácticamente ciego. No comentó a ninguno de sus amigos que sus problemas de visión se habían agravado y que prácticamente no veía nada.

Apoyado por su gran formación artística, no dudó nunca en indagar y experimentar con nuevas técnicas y soportes, buscando las propiedades que estos le ofrecían. Llegó a abandonar la pintura al óleo y utilizar técnicas como el pastel y los monotypes que le permitían controlar mejor su trabajo. Mientras vivió, el artista consideró sus esculturas como objetos íntimos y personales que creaba para su propio deleite sin llegar a mostrarlas en público. Esta actitud, que mantuvo siempre con su obra escultórica, le permitió trabajar con plena libertad y consiguió crear obras únicas sin sometimiento a normas académicas, opiniones de la crítica, ni deseos de clientes. Sólo una vez, en 1881, presentó al público una de sus esculturas, *La petite danseuse de quatorze ans*. Esta obra fue sin duda un gran paso hacia delante, sin precedentes en el campo escultórico, especialmente por la incorporación de materiales como la arcilla o la cera, junto con el empleo de otros más extravagantes para la época como pelo humano, tutú de gasa, cinta para el pelo o zapatos de satén.

A su muerte en 1917 sus herederos encontraron un gran número de pequeñas esculturas amontonadas en su casa y en su estudio. La mayoría de ellas, realizadas en cera mezclada con arcilla, presentaban fuertes deterioros. Para garantizar su conservación, decidieron reproducir en bronce 74 de estas piezas, gracias a lo cual actualmente podemos disfrutar de la obra escultórica de este artista. Degas dio forma a la denominada *escultura impresionista*.



La petite danseuse de quatorze ans, EDGAR DEGAS



Figura femenina, EDGAR DEGAS



Arabesco, EDGAR DEGAS



Caballo en el abrevadero. EDGAR DEGAS

En cuanto a su obra pictórica, de gran belleza y expresividad gestual, el artista prescindió de líneas precisas y detalles y alcanzó, en sus últimas obras, cuando apenas veía, piezas de gran elocuencia y grandiosidad que abrieron el camino hacia el arte abstracto.



Bailarinas detrás del escenario, EDGAR DEGAS



El peinado, EDGAR DEGAS

2.3.3 Arte visual

La antigua Grecia define el Arte como *técnica*; es decir, la tecnología aplicada al recorrido de aprendizaje, la capacidad de orientar los propios sentidos a través de la práctica de instrumentos que se convierten en tecnología compartida, aplicación cotidiana y eficaz del pensamiento complejo. Arte es la búsqueda constante de la superación la lógica mecánica ambiental a fin de manifestar los niveles lógicos que mayoritariamente deben caracterizar el género humano: los valores, la ética, la identidad.⁵⁰

Para definir correctamente el arte es necesario, por encima de todo, dejar de considerarlo como un medio de placer y considerarlo como una de las condiciones de la vida humana. Viéndolo de este modo no podemos dejar de observar que el arte es uno de los medios de comunicación entre los hombres [...] Mientras que a través de las palabras un hombre transmite sus pensamientos a otro, por medio del arte transmite sus sentimientos.⁵¹

No existe, realmente el Arte. Tan solo hay artistas. Estos eran en otros tiempos hombres que cogían tierra coloreada y dibujaban toscamente las formas de un bisonte sobre las paredes de una cueva; hoy, compran sus colores y trazan carteles para las estaciones del metro. Entre unos y otros han hecho muchas cosas, los artistas. No hay ningún mal en llamar arte a todas estas actividades, mientras tengamos en cuenta que tal palabra puede significar muchas cosas distintas, en épocas y lugares diversos, y mientras advirtamos que el Arte, escrita la palabra con una A mayúscula, no existe, pues el arte con mayúscula tiene por esencia ser un fantasma y un ídolo.⁵²

Picasso ha hecho visible nuestro siglo. Duchamp nos ha mostrado que todas las artes, sin excluir la de los ojos, nacen y terminan en una zona invisible. A la lucidez del instinto opuso el instinto de la lucidez: lo invisible no es oscuro ni misterioso, es transparente [...]. Al rozar el tema de la física del amor en Provenza, mencioné la pareja fuego/agua, íntimamente asociados en la poética de los trovadores. La tradición neoplatónica también se sirvió de estos símbolos. Para estos poetas y filósofos la vista era la reina de los sentidos; por analogía, la comprensión y el saber, la intelección, eran considerados como una suerte de visión superior. La contemplación es ver no con los ojos sino con la mente. Por esto la línea de división entre el mundo de arriba y el de abajo es precisamente la del horizonte, la línea que limita el campo visual. Si los ojos son el órgano de la contemplación, el corazón es el centro del querer. El diálogo entre los ojos y el corazón es el combate entre el agua y el fuego.⁵³

50 . ANELLA, SANDRO y PINTIMALI, ANDREA, *Socrate, la disciplina della libertà*, pág.9.

51 . TOLSTOI, LEV, *¿Qué es el arte?*, pág. 100.

52 . GOMBRICH, ERNST, *Op.cit.*, pág. 13.

53 . PAZ, OCTAVIO, *La apariencia desnuda*, pág. 17.

Cuando hablamos del arte visual nos referimos a aquellas disciplinas artísticas en las que su forma se manifiesta principalmente de forma visual. Desde las artes plásticas, como el dibujo, la pintura, el grabado y la escultura, hasta manifestaciones artísticas aparecidas a través de la tecnología, como el cine, la fotografía, el video-art, la instalación, el *land-art* y las diferentes versiones de arte urbano. También las artes escénicas tienen una potencia visual importantísima, como el teatro o las performances. Los códigos visuales como la forma, el color, el contraste o la profundidad son la base de estas disciplinas artísticas.

Si nos quedamos solamente con estos datos, tendremos que aceptar que las personas ciegas quedan excluidas de este tipo de arte. Pero el arte es mucho más que todo esto. Es un espacio creativo donde se generan pensamientos, donde se generan soluciones. Teniendo en cuenta que no hay manifestación artística que nos alcance sólo a través de un solo sentido, la ceguera no tiene por qué ser un impedimento para poder participar del arte visual.

Aprender a ver lo que miramos, a escuchar lo que oímos, a sentir lo que tocamos. Aprender a observar «el exterior» y a registrar lo que éste produce en nosotros en términos de reflexión. Y también, por supuesto, aprender a mirar hacia lo profundo de nuestros afectos, pues ya lo dijo Antoine de Saint-Exupéry: «No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible para los ojos». Aprender todo eso es vital como base de una actitud creativa.⁵⁴

2.3.4 Educación y formación artística

Educar es instruir, formar es dar forma, aprender es adquirir conocimiento por medio del estudio o de la experiencia. Howard Gardner mantiene que el propósito de la educación debe ser la comprensión; es decir, adquirir aquellas representaciones mentales que permitan volverse experto de una disciplina y aumentar la capacidad de afrontar y resolver nuevos problemas.⁵⁵ La educación se debe entender como un continuo camino de construcción del ser, obtenido a través de la comprensión de que la vida, por su propia naturaleza, es constante mejoramiento y ampliación de los horizontes de la propia individualidad y de la propia realidad social. Todos los individuos poseen potencialidades y es necesario darles plena oportunidad de desarrollar, a través de un contexto capaz de exaltar la capacidad, a

54 . SORÍN, MÓNICA: *Creatividad ¿cómo, por qué, para quién?* pág. 67 y 68.

55 . GARDNER, HOWARD: *Educare per comprendere*, citado por PAOLETTI, PATRIZIO, en: *Crescere nell'eccellenza. Una pedagogía per il terzo millennio*, pág. 12.

fin de que puedan manifestarse plenamente y garantizar así las necesarias transformaciones, ya sean personales como de la realidad que les circunda.⁵⁶ La educación es, pues, un derecho de toda persona. Instruirnos, aprender a dar forma a nuestra vida a través de la experiencia y del conocimiento, sintiéndonos libres de escoger constantemente las herramientas y el campo de desarrollo.

Todas las discusiones sobre cuestiones educativas comportan tener en consideración los valores, y este truísmo ha sido incorporado al ámbito, a menudo controvertido, de la educación artística. Platón consideró peligrosa la educación en las artes para los fundamentos de la sociedad; los dirigentes religiosos y políticos proporcionaron (y finalmente retiraron) su ayuda a los talleres de los más talentosos artistas durante el Renacimiento; los gobiernos totalitarios del siglo xx se inmiscuyeron inmediatamente en las aulas donde se impartía la enseñanza de las artes; e incluso en las sociedades democráticas se plantean debates acalorados y sin solución acerca de si los fondos públicos deben utilizarse para respaldar las escuelas de arte, especialmente en el caso en que los estudiantes producen obras que ofenden las costumbres sociales o políticas de segmentos de la comunidad.⁵⁷

2.3.5 Educación sensorial

Los sentidos nos permiten captar la información del entorno, incorporarla y darle un significado. La percepción es el inicio del camino hacia la construcción del conocimiento. La educación senso-perceptiva debería comenzar orientando la atención hacia el propio cuerpo. El sentido del tacto permite reconocer los límites vivientes, la envoltura y la delimitación de nuestro cuerpo en cada una de sus partes y en su totalidad. Permite al que realiza dicha práctica la identificación consigo mismo y proporciona informaciones esenciales sobre el mundo que nos rodea, sus formas, temperatura, consistencia, etc.⁵⁸

La educación sensorial es, pues, importantísima para la formación intelectual y emotiva de una persona. En el caso de los invidentes, esta educación resulta imprescindible. El conocimiento se inicia a partir de los estímulos sensoriales. A través del trabajo realizado con niñas y niños ciegos, Gratacós nos habla del profundo interés que éstos muestran en observar y analizar las propias experiencias perceptivas, sus palabras invitan al adulto a tener el mismo deseo de conocer, de sentir y de tocar, de percibir y de comprender el entorno, ya que esto proporciona un amplio margen de experiencias, y nos recuerda con ello la importancia de los sentidos en el

56 . PAOLETTI, PATRIZIO: *Op.cit.*, pág. 10.

57 . GARDNER, HOWARD: *Educación artística y desarrollo humano*.

58 . GRATACÓS, ROSA: *Op.cit.*, pág. 53.

aprendizaje. La sensación apoyada por la imaginación permite acceder al conocimiento de uno mismo, de los otros y del contexto cultural.

Las sensaciones permiten al hombre percibir señales y reflejar las propiedades y atributos de las cosas del mundo exterior. Ellas vinculan al hombre con el mundo externo y son por lo tanto fuente de conocimiento. [...] El funcionamiento mancomunado de los órganos de los sentidos transforma las sensaciones aisladas en percepción integral.⁵⁹

Hay que tener en cuenta que los sentidos no se suplen entre sí, sino que se complementan. Es un error pensar que el tacto suple a la vista, pero sí es importante sensibilizar los otros sentidos ya que a través de ellos podemos obtener una mayor información. Las personas invidentes, para poder ampliar sus posibilidades de desarrollo, deben optimizar sus sistemas sensoriales intactos, tanto en las habilidades de la vida cotidiana como en el acceso a la educación, la información y la cultura a través de soportes alternativos.

La percepción sensorial es pues una herramienta fundamental para la educación en general. Si hablamos de la educación-aprendizaje de disciplinas artísticas, esto resulta imprescindible, tanto para el ciego como para el vidente. La formación de cualquier artista visual debe incluir prácticas *a ciegas*, con la finalidad de desarrollar estímulos sensoriales y ampliar la comprensión visual a través del tacto. Miró proponía un ejercicio muy interesante al respecto. Consiste en esconder un objeto en un saco opaco y dibujarlo por la percepción táctil. Eliminando la percepción visual se estimulan el resto de percepciones sensoriales. Este ejercicio permite darse cuenta no tan solo de *cómo* es el objeto sino de *cómo vive*. Su peso, temperatura, textura, tamaño, etc. activa y desarrolla la imaginación y la creatividad, cambia la actitud hacia el objeto, aumenta el interés hacia él. La mirada se vuelve más amable, dejando de lado las etiquetas enjuiciadoras.

La percepción sensorial y las capacidades de comunicación son herramientas fundamentales para el aprendizaje en general, y para el aprendizaje artístico en particular. Escuchar, ver, tocar, todos actos de percepción sensorial, son la esencia de la música y las artes plásticas. Hablar, escribir y moverse son habilidades comunicacionales, esencia del drama, la expresión escrita creativa y la danza. Los niños todo lo descubren por primera vez, todo lo ponen a prueba. Desde contextos video espaciales y auditivos, táctiles y kinestésicos, olfatorios y gustativos, y en ellos surgen los conocimientos y los sentimientos acerca de las cosas.⁶⁰

59 . LURIA, citado por GRATACÓS, ROSA: *Op.cit.* pág 58.

60 . ALDEROQUI, citado por GRATACÓS, ROSA: *Op.cit.* pág. 53.

En mi opinión una persona invidente puede llegar a formarse artísticamente en cualquiera de las disciplinas del denominado arte visual. Evidentemente no con la mirada de una persona visiva, sino con su propia mirada. No estoy hablando de volver visivo a quien no lo es, sino de incluir nuevas miradas al mundo visual, escuchar lo que estas personas tienen que decir al respecto, dar opción a que descubran sus propias capacidades, facilitar su acceso a la educación, a la cultura, al arte.

Carta de una estudiante ciega

Como persona ciega cuando expresé mi interés por estudiar arte, recibí la negativa de mi familia y mis conocidos. No lo veían posible. Decidí ignorar su opinión y encontré una escuela de arte que me admitió. Tenía un asistente que me ayudaba para utilizar las herramientas con márgenes de seguridad. Cuando quise continuar mis estudios en la universidad no fue fácil. Muchas universidades ni siquiera querían recibirme. Finalmente fui recibida por la "Brighton University" y comencé a estudiar Bellas Artes. También aquí tuve un asistente que me ayudaba con las herramientas. Grabo las clases y he solicitado diagramas táctiles de las diapositivas usadas en clase al «Centre for Tactile Diagrams». Importante que se sepa que las personas ciegas somos capaces de usar equipos como cámaras, mini discs, grabadoras, ordenadores, etc. Incluso fui capaz de realizar dibujos al natural. Me sentaba cerca del modelo y podía tocarlo. Desafortunadamente no tuve la posibilidad de hacer un dibujo al natural de un modelo masculino.

Las visitas a galerías de arte son importantes y una parte fundamental del estudio del arte. Muchas galerías no conciben dejar tocar las obras en las exhibiciones incluso si explicas tu situación. Por eso es necesario que este tipo de políticas se revisen y que se nos permita acceder a algo tan vital como el arte. Una persona ciega en una escuela de arte trata de hacer el mismo trabajo que cualquier otro estudiante. Con algunos cambios menores como preparar con anticipación algunos materiales o pedir que en los debates te llamen por tu nombre durante las discusiones de clase, puedes participar y aprender como cualquier otro estudiante. Rebecca Harris

*Rebecca Harris.*⁶¹

Puede resultarnos extraño leer esta carta, comprender el interés que puede llegar a tener una persona ciega en formarse en un arte visual. Yo misma me cuestionaba sobre ello: *¿Querrá un ciego pintar? ¿Por qué?* Sin embargo, los propios participantes de los talleres de arteterapia resolvieron

61 . Extraído literalmente de: *Art Beyond Sight: A resource Guide to Art, Creativity, and Visual Impairment*, (1996), E. Salzhauer Axel, N. Sabol, Levent Editores, New Jersey (pág. 28-47), citado y traducido por GRATACÓS, ROSA: *Op.cit.* pág. 38.

mis dudas. Ellos sentían la misma inquietud artística, o más, que los participantes videntes que acudían a mis clases de dibujo y pintura. En mayor o menor grado, todos ellos querían saber, conocer, expresarse a través de técnicas artísticas y buscaban estrategias para hacerlo desde su *ceguera visual*. A mi entender esta extrañeza es debida no a la imposibilidad de que un invidente pinte, sino a la dificultad social de aceptar *la diferencia*. Las estructuras educativas y culturales están organizadas y condicionadas para un determinado tipo de público bajo la etiqueta de *normal*. Evidentemente esta normalidad está establecida por una persona visiva.

La capacidad para la creación artística es innata en la persona, y como cualquier otra capacidad puede ser desarrollada. Adaptando las circunstancias a las necesidades de la persona, todos podemos formarnos en ello. Con motivación, voluntad y disciplina se puede alcanzar cuanto nos propongamos por increíble que pueda parecer. El mundo está lleno de ejemplos. Si Braille abrió el mundo de la cultura a los ciegos, acercarlos las artes plásticas no solo es posible, sino que es además un bello reto.

Si en vez de dejarme llevar por la confianza y arrojarme entre las cosas, dudaba, calculaba, si pensaba en la pared, en la puerta entornada, en la llave de la cerradura, si me decía que todas esas cosas eran hostiles, que me iban a golpear, a arañar, entonces infaliblemente me golpeaba, me hería. La única manera cómoda de desplazarme a través de la casa, el jardín o la playa, era no pensar mucho en ello, o pensar lo menos posible. Entonces era guiado, circulaba entre los obstáculos como se dice que hacen los murciélagos. Lo que no había podido hacer la pérdida de los ojos, lo hacía el miedo: me dejaba ciego.⁶²

2.3.6 Miradas contemporáneas

Artistas con deficiencia visual grave o ceguera

Actualmente, y sin entrar a valorar la calidad y validez de su obra, son muchos los artistas en diferentes disciplinas del arte visual que, desde su deficiencia visual grave, en algunos casos ceguera total, nos ofrecen una nueva mirada. Quisiera homenajearlos desde este espacio.

Evgen Bavcar, fotógrafo

62 . LUSSEYRAN, JACQUES: *Y la luz se hizo*



Autorretrato



Notre Dame

Andrés Clariana, escultor



Torso II



Figura femenina



Soñando

César Delgado, pintor y escultor



Sin título

Idoia Díaz Cámara, pintora



Sin título

Paloma Navares, artista multidisciplinar



Els banyets



Samurai-01

Carme Ollé i Coderch, fotógrafa



Travesía al más allá



Código de barras

Ramón Sanvisens, pintor



Autorretrat



Ametllers florits

Carme Tomás, pintora



Posta de sol



Paisatge

PARTE PRÁCTICA II

Cáp. 3. Iniciando un camino

Desde el inicio, me motivaba el hecho de realizar las prácticas con personas invidentes, sin embargo, no me negué la posibilidad de colaborar con instituciones de otro tipo. Mi único requisito era que no fuera un hospital. Tenía memorias de vivencias en estos espacios que aún no había sanado y que no me sentía capaz de afrontar en ese momento. Una de las primeras entidades en responder fue la ONCE, y lo hizo por duplicado. Por una parte, desde la Delegación Territorial de Barcelona, y por otra, desde el Grupo de Ayuda Mutua (GAM)⁶³ de l'Hospitalet de Llobregat.⁶⁴ Poco más tarde el GAM de Cornellà de Llobregat, perteneciente también a la ONCE, al conocer el taller de l'Hospitalet me propuso realizar otro con ellos. Inicié los talleres uno a uno y esto fue muy favorable, ya que me permitió entrar en ese *para mí* nuevo mundo de la ceguera con naturalidad, de modo *lento, constante y progresivo*.

3.1 Los grupos y los espacios

Los tres grupos tenían características muy distintas. Esto me exigía estar muy atenta a las diferentes necesidades de cada uno de ellos, aumentar la escucha y la sensibilidad para poder encontrar el modo más conveniente de actuar.

GAM l'Hospitalet

Este grupo estaba formado por 14 mujeres de entre 57 y 80 años, y hacía más de catorce que estaba constituido. Entre otras cosas esto significa, por una parte, que, a pesar de los cambios y deterioros sufridos en la calidad de su visión, la ceguera les era ya familiar. Por la otra, que habían

⁶³. Ver Anexo, pág.158.

⁶⁴. Con este grupo me puso en contacto Sonia Ezquerro, arteterapeuta formada en ISPA que realizó parte de sus prácticas en este mismo lugar.

adquirido un hábito de funcionamiento y creado un vínculo de cariño y comprensión entre ellas.

Los objetivos de trabajo con este grupo se orientaron en fomentar *la escucha*, dedicando también sesiones a otros temas como *el desapego*, *la belleza interior o la importancia de las pequeñas cosas*.

Realizamos el taller en la sala de actos del centro, un espacio polivalente que tanto podía acoger una conferencia como un baile o unas sesiones de arteterapia. Una sala amplia y rectangular, sin ventanas, pero agradable. Utilizábamos la zona más cercana a la puerta, donde disponíamos de unas mesas que movíamos según la necesidad.

GAM Cornellà de Llobregat

Se inscribieron al taller unas 22 personas, ocho de ellas con ceguera total y el resto con diferentes grados de deficiencia visual. Sus edades oscilaban entre los 41 y los 80 años, y de nuevo, la mayoría mujeres. Nos acompañaban dos preciosos perros guía.

Dado que eran muchas personas, y teniendo en cuenta que su movilidad es reducida y necesitan mayor atención, nos organizamos en dos grupos, y cada uno de ellos se reunía con una frecuencia quincenal. Tres meses después de iniciar el taller, y debido a que por diferentes motivos algunos de los participantes habían dejado de asistir, permanecían unas 15 personas que acudían con regularidad. Así que decidimos unir los dos grupos y encontrarnos semanalmente.

Las diferencias entre los participantes eran notables: nivel de visión, edad, cultura, nivel social, aceptación de la discapacidad, etc. Apenas se conocían entre ellos y la idea de grupo quedaba muy atrás. Acordamos con la trabajadora social trabajar básicamente en crear vínculos y cohesión de grupo, aunque evidentemente tuvimos que empezar por desarrollar la *capacidad de escucha*.

Las sesiones se realizaron en un espacio situado en la parte posterior de la sucursal. Un lugar de paso entre las dependencias de cara al público y los despachos, sin ventanas, cuya forma de L creaba dos áreas claramente separadas la una de la otra. Un lugar amplio, pero poco agradable y con energía muy dispersa. En una de estas áreas estaban situadas las sillas y en la otra dos grandes y pesadas mesas. Fue difícil establecer una relación con

el espacio. Transmitía la misma dispersión que se encontraba en el grupo.

ONCE, Delegación Territorial de Barcelona

A diferencia de los otros dos grupos, no fueron los afiliados quienes propusieron el taller, sino la institución, por lo que las personas que acudieron a él no tenían ningún vínculo entre ellas, ni tan solo se conocían.

Fue el más pequeño de los grupos. Durante varias semanas los participantes variaban, manteniéndose siempre un grupo de cinco. Después se creó un grupo estable a partir del cual se hace la descripción.

Era el grupo más joven. El mayor de ellos tenía 63 años y el más joven tenía 34. Sólo uno de sus componentes padece una ceguera total de nacimiento; los demás habían perdido la vista recientemente a causa de un accidente y se encontraban en un estado de tránsito por su pérdida. En el momento en que se realizó el taller conservaban un pequeño resto visual.

Disponíamos de una amplia y soleada aula, con un gran ventanal. Una sala donde se realizan otros talleres, con unas doce mesas unidas en el centro que desplazábamos según la necesidad de la tarea. Un espacio cómodo y luminoso, pero poco acogedor. Quizás demasiado grande para el pequeño grupo que formábamos. Parecía decirnos *¿Dónde están los 30 que faltan?* Por las características del grupo, creí importante crear vínculos entre ellos y alejar la sensación de profunda soledad que manifestaban. Otros objetivos fueron: *la escucha, la aceptación del cambio, el arte y la ceguera, etc.*

3.2. Objetivos y metodología

El objetivo general de estos talleres fue el de mejorar la calidad de vida de los participantes, utilizando el arte como medio de expresión y comunicación, tanto en su enfoque receptivo como participativo, y conociendo así sus limitaciones reales en este medio.

Los objetivos específicos a nivel individual fueron:

- Desarrollar la imaginación y la creatividad, inducir a la búsqueda de las propias soluciones.
- Desarrollar la percepción sensorial, la intuición y la memoria.
- Fomentar la escucha interior.
- Desarrollar conciencia del propio cuerpo, emociones y pensamientos, aceptar la propia situación.

- Fomentar la expresión y comunicación.
- Descubrir, reconocer y desarrollar las propias capacidades y aptitudes, valorar el trabajo hecho y aumentar la autoestima.
- Optimizar la relación con el cotidiano.
- Trabajar desde el estar presente, *aquí y ahora*.
- Ofrecer nuevos recursos de comunicación.

A nivel de grupo:

- Aumentar la capacidad de escucha y el descubrimiento del otro.
- Adquirir conciencia de la riqueza que ofrece el trabajo en grupo.
- Potenciar desde el respeto y la singularidad.
- Fomentar la cohesión de grupo.

Los talleres se organizaron en sesiones semanales de dos horas y media. Lo mismo para los tres grupos. Los primeros encuentros se enfocaron en conocernos, en ir percibiendo las necesidades del grupo y de cada uno de los participantes en particular.

Al principio tenía muchas dudas en cuanto al trato con personas invidentes o con deficiencia visual grave, desconocía cuál sería el modo más correcto para tratar con ellos. Pero poco a poco fueron ellos los que me mostraron la forma más correcta de acompañarlos. Mi tendencia era la de acercarme a ellos del mismo modo que lo haría a cualquier otra persona con visión. Indudablemente la mayor parte del tiempo así era. Sin embargo, había situaciones en que se requería un comportamiento más adecuado, un acompañamiento más cercano dependiendo del grado de visión de la persona en concreto y del modo en que ésta vivía su situación. La ceguera está llena de sutilezas.

Utilizar un vocabulario detallado y concreto que describiera las formas, los espacios, la situación de objetos, etc., en definitiva, los elementos visuales, era imprescindible. Mantener los espacios siempre con el mismo orden, al igual que los materiales que colocaba de forma ordenada sobre las mesas, por colores o texturas, según el trabajo a realizar. Su tarea consistía en cambiar este orden y crear algo nuevo.

Al finalizar la tarea, antes de ponerla en común, observaban los trabajos realizados a través de sus diez ojos –cada uno de los dedos de sus manos– a fin de que conocieran las obras realizadas por sus compañeros. Se utilizaba el mismo sistema para descubrir las formas, líneas, olores, tamaños y

texturas de los materiales o los elementos que se iban a utilizar, así como para orientarles en su trabajo.

La falta de visión disminuye las referencias, por lo que durante el encuadre les explicaba brevemente en qué iban a consistir las sesiones sin llegar a desvelar su contenido, ya que considero importante trabajar con el factor sorpresa.

Normalmente nos sentábamos formando un círculo y les incitaba a compartir sus inquietudes. Mientras se explicaban, yo me mantenía a la escucha, observando los tonos de voz, los movimientos del cuerpo, las posturas, los silencios... Podría decir que tomaba la temperatura del grupo y, según cuál fuera ésta, organizaba la sesión que traía preparada, adaptándola a las necesidades que manifestaba el grupo.

Esta preparación consistía en un breve programa basado en la experiencia de las sesiones anteriores, en las propuestas que iban surgiendo en ellas, enfocando siempre a los objetivos de inicio.

Organizar las sesiones me daba cierta seguridad y me permitía estar más presente durante el desarrollo de la misma, seguir lo que iba aconteciendo. Era como un guion al que acudir cuando uno se pierde. La tarea se realizaba acogiendo lo imprevisto como una oportunidad.

Esto sucedió en más de una ocasión, por la imposibilidad de utilizar el espacio previsto, por el estado del grupo, porque había surgido algún tema que me parecía importante tratar o simplemente porque variaba el número de participantes esperado.

Las disciplinas artísticas basadas en estímulos visuales fueron abordadas desde otras fuentes de percepción sensorial: *olfato, oído, gusto y tacto*, utilizando el cuerpo, la intuición y las referencias emocionales de cada uno de los participantes como herramientas principales. En el trabajo plástico se utilizaron materiales que permitieran diferenciarlos fácilmente por su textura y consistencia, como pintura acrílica, ceras, rotuladores, barro, plastilina, etc. En cuanto a técnicas plásticas, además de la pintura y el modelado acudimos al collage y a alguna técnica calcográfica como la colografía y el gofrado,⁶⁵ dos técnicas apropiadas para la lectura táctil. Se insistía siempre en que lo importante no era el resultado estético de la obra, sino las vivencias que ésta les podía proporcionar mientras la creaban, aunque sin

⁶⁵ . Ver anexo, pág. 158.

desestimar por ello la calidad de la obra.

Procuraba incluir en las dinámicas una estructura de juego que les permitiera relajarse y entrar más fácilmente en la tarea, acudiendo al sentido del humor siempre que la situación lo permitía. En este punto creo importante señalar que, al contrario de lo que pudiera parecer, había mucho sentido del humor y la mayoría de las sesiones fueron muy divertidas y hubo muchas risas.

Los acompañaba durante la realización de la tarea, invitándoles a observar lo que acontecía en ellos, incitando a la búsqueda de soluciones, a la reflexión, induciendo a la indagación de creencias limitantes, llevando siempre al presente cuanto aparecía, deconstruyendo, reconstruyendo y resignificando lo que nos asaltaba, descubriendo sus partes, aceptándolas y volviéndolas a construir, como si de una obra de arte se tratara. En definitiva, llevándolos a poner la mirada en ellos mismos.

Descripción general de una sesión

Acogida y encuadre

Esta primera parte sirve como punto de partida. El grupo se reúne y expone de forma ordenada las propuestas y comentarios que haya inquietud por compartir, preparándose para la tarea.

Se estimula a tomar conciencia del estado en que se llega y se pacta el encuadre, incluyendo también a modo de ritual unos minutos de relajación, un automasaje o unos ejercicios de movimiento.

El encuadre es el conjunto de normas y reglas pactadas, con el objetivo de crear un espacio-ambiente de confianza y respeto que permita a los participantes sentirse cómodos y poderse expresar con libertad. Algunas de estas normas son:

- Hablar siempre desde mí: *yo siento, yo he experimentado, me he dado cuenta, etc.*
- Incitar a la escucha activa.
- No enjuiciar.
- Actuar con respeto a los compañeros, al terapeuta, al espacio, a los horarios, los materiales, los trabajos, etc.
- No distraerse, no hacer salidas innecesarias, apagar móviles, etc.

Caldeamiento

En esta parte se realizan los ejercicios de preparación a la tarea: una danza, un paseo por la sala, un masaje, etc. Puede ser específico para la tarea que se vaya a realizar o un simple caldeamiento antes de entrar en acción.

Desarrollo de la tarea

Su enfoque depende de los objetivos establecidos. Normalmente inicia con un trabajo individual que puede derivarse a un trabajo en parejas o grupos.

La tarea puede partir de un objeto que tengamos presente (una flor, una fruta, una caja, etc.), de una idea, de un concepto o de una obra de arte que represente un estilo o temática determinada y que estimule a la reflexión y la observación de aquello que pasa en nosotros. La tarea se va desarrollando según el objetivo marcado tomando las interferencias, lo inesperado, la sorpresa, como estímulos útiles para el desarrollo creativo y no como inconvenientes.

Las dinámicas transitan por diferentes disciplinas artísticas, como poesía, literatura, expresión musical, corporal, movimiento, expresión plástica, etc.

Puesta en común

En esta parte el grupo se vuelve a reunir, y pone en común ordenadamente las experiencias vividas, las observaciones, los descubrimientos, etc. Se estimula de nuevo a tomar nota del estado, con la intención de observar los cambios producidos durante la sesión y que sirvan como referencia para otros momentos.

Cierre

Su objetivo es concretar la experiencia vivida, los descubrimientos experimentados durante la sesión y orientar la energía creada en mantener un estado positivo.

El modo de hacerlo depende del trabajo que se haya estado realizando: puede ser con un baile, con una metáfora que defina su estado, con un aplauso, etc. Así como el ritual de inicio sirve como apertura a la experiencia, el de cierre la concreta.

3.3 Descripción de algunas de las sesiones realizadas

He seleccionado trece sesiones, de las cuales las tres primeras se realizaron con el grupo ONCE Delegación Territorial de Barcelona y las diez siguientes, con el GAM l'Hospitalet.

Las presento por grupos y orden cronológico, excepto en las destinadas a la creación de un mandala con el GAM l'Hospitalet. Esta tarea se llevó a cabo en varias sesiones no consecutivas, pero con el fin de transmitir mejor el trabajo realizado las presentaré seguidas.

Todos los participantes en las sesiones me dieron autorización para hablar del trabajo que hicimos juntos y mostrar tanto su imagen como la de los trabajos que realizaron en el taller. Pero siento que de algún modo debo respetar su anonimato, por lo que, al referirme a cada uno de ellos, lo haré por el color que me inspira.



Imagen de una de las participantes en los talleres

Visita al centro CaixaForum y a la exposición Eugène Delacroix

Caldeamiento

En la calle, antes de entrar en el edificio, nos agrupamos y efectuamos una pequeña relajación, llevando la atención a nuestro cuerpo, al espacio que éste ocupaba, sintiendo nuestra piel, el aire que nos acariciaba, su temperatura, creando un estado de contacto con uno mismo y preparándonos para la sesión.

Dinámica

Antes de iniciar nuestro viaje, les expliqué el recorrido previsto y la propuesta de ir percibiendo los espacios por los que transitaríamos, invitando a observar las diferencias entre estos espacios y cómo esto nos afectaba.

Entramos en primer lugar en el ascensor que va desde la calle hasta el vestíbulo externo, un espacio pequeño y frío. Bajamos hasta el vestíbulo externo, un lugar amplio y protegido, seguimos nuestro recorrido hasta llegar al vestíbulo principal, más amplio que el anterior y cubierto, donde se encuentran diferentes estancias y los accesos a las otras plantas del edificio. En ese momento había un gran silencio.

Sus caras se llenaron con grandes sonrisas, estaban emocionados, se movían con libertad y decisión. Decidieron volver a tomar otro ascensor para subir a la planta superior. Llegamos a la terraza, la emoción era alta en esos momentos, sus cuerpos ligeros y las sonrisas se habían transformado en risas. Cada vez que entrábamos en un nuevo espacio, les dejaba primero que fueran alcanzados por las impresiones del lugar, y después les daba una pequeña explicación del mismo: tamaño, luz, colores y alguna de las características visivas del mismo.

Entramos en una de las salas de exposición; nuevo espacio y nuevas impresiones, una nueva energía. Son varias salas no muy grandes, que crean un recorrido. Las paredes vestidas de cuadros. Se oyen en tono apagado los pasos, las voces. Se exhibía la obra de Eugène Delacroix. Entramos y nos dirigimos a un pequeño cuadro, una marina titulada *El mar desde las alturas*

de Dieppe. Les dibujé las líneas básicas de la obra apretando con fuerza el lápiz sobre una cartulina apoyada en un soporte blando, de modo que quedara el dibujo en relieve. El dibujo hecho a la inversa para que al girarlo se pudiera leer correctamente. Mientras les explicaba la gama cromática que el autor había escogido para realizar su obra, la luz y las sensaciones que me transmitía a mí la obra, ellos visualizaban las formas leyendo con sus dedos el dibujo. Les invité a que preguntaran cuanto quisieran saber de la obra, y les respondía en las cosas que podía. De este modo comentamos dos obras más, *Medea furiosa* y *Mujeres de Argel*.

Puesta en común y cierre

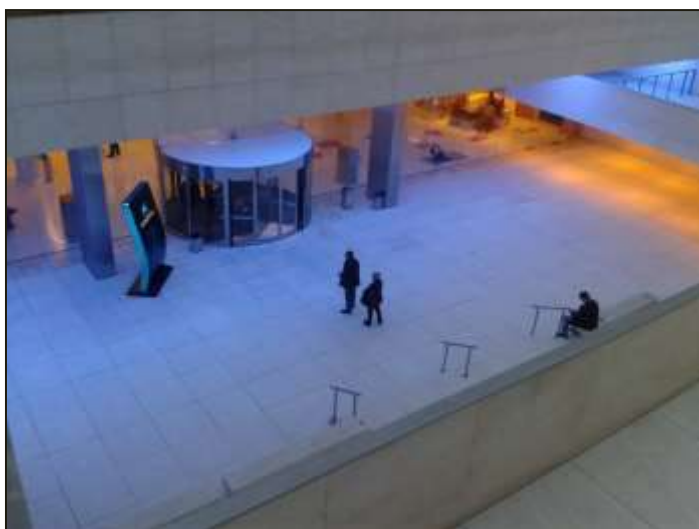
- | | |
|---------------|---|
| Azul Marino | <i>Me ha gustado mucho, una experiencia muy interesante. Cuando me cruzaba con las personas notaba que se quedaban paradas, me pasa muchas veces y me molesta. Cuando hemos entrado en el vestíbulo tan silencioso, notaba mi cuerpo como si se hiciera grande.</i> |
| Rosa Salmón | <i>¡Ha sido una pasada! He disfrutado mucho, no lo olvidaré nunca. Yo pensaba que nunca más podría ir a una exposición y ha sido muy importante para mí. Cuando explicabas los cuadros me parecía que los podía ver.</i> |
| Rojo Inglés | <i>Muy bonita experiencia. Yo había estado hace tiempo, pero hoy me ha parecido verlo distinto. Sentía mi cuerpo como más unido con el sitio donde estaba.</i> |
| Verde Botella | <i>Los espacios no me han gustado mucho, sobre todo en el primer ascensor me sentía como encerrado, pero estar delante de esos cuadros pintados hace tanto tiempo por un artista tan importante. ¡Qué lástima que no los podamos tocar! Me hubiera gustado mucho pasar la mano por los velos del cuadro de las mujeres. Yo quiero saber las cosas, me interesa, aunque no lo pueda ver, porque yo me lo imagino y hago mi cuadro en mi mente.</i> |

Cerramos la sesión con un gran aplauso

Reflexiones sobre la sesión

Al llegar a la entidad nos encontramos con que no teníamos sala para realizar la sesión, así que improvisé. El grupo era pequeño, cuatro personas, y estábamos bastante cerca de CaixaForum, un lugar por el que tengo cierta predilección, ya que sus espacios me parecen muy ricos en sensaciones. Me pareció interesante realizar la sesión en ese lugar y trabajar sobre la percepción. Sabía que esos días se encontraba la exposición de E. Delacroix. Aunque tenía dudas sobre la conveniencia de visitar la muestra con el grupo de invidentes, decidí llevar conmigo algún material por si, una vez allí, y valorando el estado del grupo, consideraba necesario hacerles algún dibujo en relieve.

Cuando nos encontramos frente a la sala de exposición, les comenté si les parecía interesante entrar, percibir un nuevo espacio y comentar algunos de los cuadros. Entusiasmados respondieron que sí y así lo hicimos. Para mí, esta era la primera vez que estaba con un grupo de personas invidentes fuera de un espacio protegido, podría decir en el mundo de cada día. Esta sesión les ofreció una alternativa a sus actividades cotidianas, aumentó su capacidad de escucha y potenció su autoestima y la cohesión del grupo.



Vestíbulo exterior de CaixaForum Barcelona



El mar desde las alturas de Dieppe
EUGÈNE DELACROIX



Mujeres de Argel, EUGÈNE DELACROIX

Caldeamiento

Después del ritual inicial, se empieza con un juego orientado a entrar en un estado de silencio interior. Les propongo descubrir su propio sonido haciendo sonar un papel de seda. Situados en círculo, cada uno extrae el sonido escondido en el interior del papel, lo retiene en su mente y le pasa el papel a su compañero de la derecha, quien repite la misma acción, y así sucesivamente hasta que cada participante encuentra su sonido. Cuando vuelve el papel a las manos, se repite el propio sonido, pero en esta ocasión en un tono más bajo. Así hasta que se logra pasar el papel sin que se oiga ningún sonido y se entra en un estado de silencio, en el que nos mantenemos durante unos pocos minutos.

Dinámica

Sin perder el estado de silencio alcanzado en el caldeamiento, les invito a escuchar una música de ritmo suave, a dejarse llevar por ella dejando participar al cuerpo, creando una danza moviendo sus manos al aire como si pintaran un cuadro grande. La música poco a poco va acelerando el ritmo. Al finalizar su danza, les invito a pintar la experiencia vivida.

La consigna es pintar y expresarse libremente, con intensidad, implicándose en la música, dejándose llevar por el olor de las pinturas, sin preocuparse por la pulcritud de las paredes, dejando fluir sin censurar gestos ni imágenes.

Escogen una de las paredes de la sala y cuelgan un gran papel donde inician su trabajo dibujando sus siluetas. Uno de ellos se apoya de espaldas sobre el mural y sus dos compañeros resiguen con una barra de cera su silueta, procedimiento que siguen con cada uno de los participantes. Por el tacto pueden distinguir la línea creada con la cera, ya que ésta deja un rastro graso que contrasta con la aspereza del papel. Al finalizar, les propongo pintarse a sí mismos a partir de las siluetas dibujadas, y les ofrezco pintura de tres colores distintos: magenta, azul y amarillo. Cada uno escoge el que más le apetece y después intercambian los colores. Mientras pintan, suena de fondo una música alegre y divertida, *Shake it*.

A medida que van avanzando en su mural, les voy haciendo propuestas cada vez más «transgresoras». ¿Qué tal si salgo de los límites de mi silueta? ¿Qué puedo encontrar fuera? ¿Y si entro en el espacio de mi compañero?

Cuando consideran que han finalizado la tarea, comentamos la obra. Les invito a ponerle un título y deciden llamarlo *Fiesta de disfraces*.

Puesta en común y cierre

Negro Marfil	<i>Con la peluca que me han puesto y los tacones parezco un travestí, esto sí que es transgredir.</i>
Rosa Salmón	<i>¡Qué feliz me siento! Me recordaba mi juventud, imaginaba ser una mujer vestida de época.</i>
Violeta	<i>Al principio me sentía con vergüenza, pero poco a poco me he ido dejando ir y hasta bailaba mientras pintaba. Ha sido divertido, me he desfogado.</i>

Cerramos con nuestro ritual, nos unimos en un único abrazo, lanzando al aire un grito de alegría.

Reflexiones sobre la sesión

Comentando con ellos en otras sesiones, me di cuenta del curioso vínculo que mantienen con la entidad. Por un lado, ésta significa un apoyo a su situación, pero al mismo tiempo les recuerda su ceguera.

Hay que tener en cuenta que, excepto uno de los participantes, el resto son personas jóvenes que han perdido la visión recientemente. Escuchándoles sentía como si tuvieran la necesidad de rebelarse de algún modo. Reflexionando sobre ello, me pareció oportuno proponer esta sesión de *transgresión*, salir de los propios límites o mejor dicho descubrir dónde los colocamos.

La sesión ha producido algunas transformaciones en su estado y en el vínculo con el espacio, pero lo más interesante lo supimos la semana siguiente, cuando Negro Marfil nos contó que, después de esta sesión, estuvo reflexionando sobre su comportamiento habitual y decidió transgredir también en su vida cotidiana, y por primera vez en tres años –el tiempo transcurrido desde el accidente que le dejó sin visión–, salió a cenar y tomar

copas con su mujer como hacía habitualmente antes de su accidente. Esto me puso la piel de gallina y me di cuenta de la fuerza y la belleza de esta tarea.



Dibujando la silueta

Fiesta de disfraces



Grupo ONCE de Barcelona

Sesión 3

Caldeamiento

Finalizado el ritual de inicio, y manteniéndonos en círculo, iniciamos con un pequeño automasaje que después se transforma en un masaje por parejas, actuando a lo largo de todo el cuerpo.

Seguidamente les propongo caminar por el espacio libre de la sala intentando sentir los personajes que les voy nombrando. Colocarse en su piel, sin censurar las posturas y ademanes que se vayan presentando. Así van apareciendo uno tras otro Picasso, la humanitaria, el bombero, Hitler, Superman, etc.

Dinámica

Les invito a indagar en sí mismos para descubrir los personajes que habitan en ellos, cuáles son los que les ayudan, cuáles no. Una vez individualizados, les propongo seleccionar el que más presencia tiene en ellos y representarlo plásticamente escogiendo la técnica y el material que consideren más oportuno para reforzar la expresión de sus características. Siempre bajo la consigna de incluir el humor en su trabajo y dándoles un nombre que sea significativo y divertido al mismo tiempo.

Personajes:

Azul Marino	<i>el pato altivo</i>
Rosa Salmón	<i>el indio apache</i>
Verde Botella	<i>Arzalluz</i>
Violeta	<i>la egoistilla</i>

Al finalizar la obra, uno a uno presenta su personaje a los compañeros haciendo un pequeño monólogo. Éstos le devuelven una resonancia sonora.

Puesta en común y cierre

Azul Marino	<i>A veces siento como si me vieran raro, entonces me sale el orgullo.</i>
Rosa Salmón	<i>Yo no sabía que podía ser muchas cosas al mismo tiempo. Me siento como si estuviera en un cuento.</i>
Verde Botella	<i>Este taller es como una guardería para adultos, muy divertido.</i>
Violeta	<i>Me da mucha vergüenza actuar delante los demás, quizás tiene que ver con el personaje que me traiciona.</i>

Colocados en círculo, al sentir mi mano sobre su hombro, van diciendo un soliloquio.

Soliloquios	¡Buff, qué descanso! Felicidad ¡A jugar! Vergüenza
-------------	---

Cerramos la sesión uniéndonos en círculo y haciendo una exclamación de alegría.

Reflexiones sobre la sesión

La tarea realizada en esta sesión ha hecho aflorar partes de cada uno de los participantes que guardaban con más recelo o que quizás desconocían. Siempre con respeto, han descubierto a sus compañeros a través de sus personajes.

La actitud del grupo era de juego, lo que ha creado un ambiente distendido y divertido que ha permitido acoger y transformar sobre todo a los *personajes boicoteadores*.

Poco a poco se van viendo transformaciones en los participantes en el taller. Violeta, una mujer muy tímida a quien le cuesta expresarse en disciplinas que impliquen el cuerpo, ha logrado en esta sesión hacer su monólogo. Rosa Salmón es capaz de permanecer en la sala durante toda la sesión; cuando llegó al taller, su estado de angustia le impedía hacerlo.



Indio apache



Patito altivo

Imagen que simula la visión del autor



Imagen sin distorsionar



Arzalluz

Caldeamiento específico

Después del ritual de inicio, les propongo que caminen por la sala, cada una a su ritmo, sin modificarlo. Poco a poco les propongo variar la velocidad, ahora más rápido, ahora más lento. En cierto momento les indico un *stop*. Congelan la posición y manteniendo los ojos cerrados escogen una pareja por el contacto de las manos, sin saber quién es. Perciben las manos de su compañera acariciándolas, investigándolas, descubriendo peculiaridades. Unidas por las palmas de las manos, realizan una danza por parejas, uniendo y separando sus manos. Las palmas, los dedos. Ahora fuertemente unidas, ahora separadas, intentando sentir la adhesión, en un juego de pegar y despegar.

Dinámica

Sin perder la energía alcanzada en el caldeamiento, en silencio, transitan de la danza al dibujo. Les propongo llevar la atención sobre la presión ejercida con las ceras sobre el papel. Es un papel grande que cubre toda la mesa, por el cual pueden deslizarse en su danza interna, escuchando al mismo tiempo la canción *Hable con ella* de Vicente Amigo.

De nuevo les sugiero ir cambiando la velocidad de sus trazos intentando seguir el ritmo marcado por la música, descubriendo diferentes formas de relacionarse con la obra: ahora fuerte, ahora suave, ahora brusca, ahora tierna, ahora un susurro, ahora un grito, etc.

Finalizada la expresión por líneas, les entrego una pequeña plancha de cartón grueso y pequeñas piezas de formas recortadas que junto con otros elementos de diferentes grosores y texturas: monedas, cintas, cordeles, etc. Entre todos estos elementos cada una de las participantes escoge las que le interesan para la creación de su gofrado.

Durante su realización, la cola se adhería a los dedos y hacía que éstos se pegaran a todo cuanto tocaban. Era necesario, pues, seleccionar. ¿Con qué nos quedamos? ¿Qué dejamos?

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón	<i>Me siento como una estrella.</i>
Azul Turquesa	<i>No me gusta tocar las cosas ni descubrirlas por el tacto, me recuerda que ya no puedo ver bien.</i>
Carmín	<i>A mí no me gusta tocar ni que me toquen.</i>
Gris Perla	<i>A través de las manos he descubierto a Verde Limón, me ha parecido más dulce y cariñosa.</i>
Magenta	<i>Me siento vibrar.</i>
Verde Limón	<i>Cuando hemos estado descubriendo las manos de las compañeras, me he acordado de mi madre, me he emocionado mucho y hasta me he entristecido un poco. ¡Qué bonito recordar el cariño de alguien a quien quieres tanto!</i>

Cerramos bailando a ritmo de salsa y el ritual aclamando al aire nuestra felicidad.

Reflexiones sobre la sesión

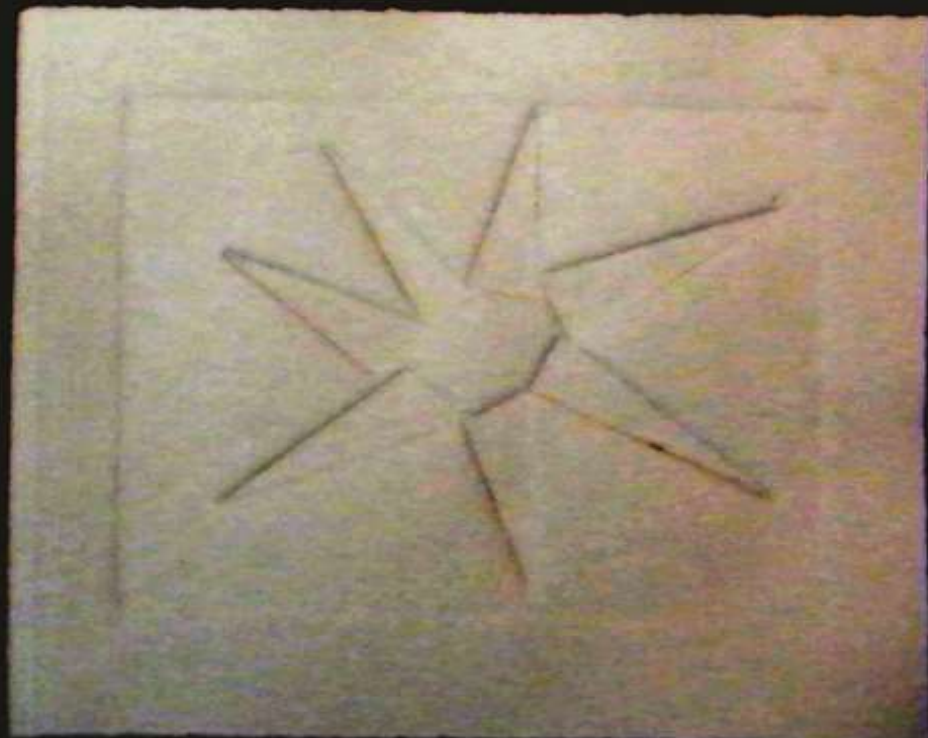
Tenía en mente esta técnica desde el inicio de las prácticas. Me parece que es muy adecuada para trabajar con personas ciegas o con deficiencia visual, ya que el tacto tiene un papel muy importante en su realización. Después de conocer al grupo vi que, además, sería muy adecuada para tratar el tema de la pérdida y reflexionar sobre el apego a las cosas que perdemos. Cuando se trabaja con cola es fácil que ésta se adhiera a todo cuanto se toca, y se hace necesaria una *selección*: ¿Qué toco? ¿Con qué me quedo? ¿Qué dejo? Aproveché esta circunstancia para orientarla hacia el objetivo.

Técnicamente este trabajo se realizó en tres partes: Creación de la plancha, impresión y presentación. La primera parte es la correspondiente a esta sesión, la segunda la realicé yo misma en mi propio taller, ya que no podía contar con trasladar la prensa hasta el centro. La tercera parte se realizó en otra sesión donde reflexionamos sobre la estética de la imagen.

PLANCHA



ESTAMPA



PLANCHA



ESTAMPA



Caldeamiento

Se inicia con un automasaje haciendo un recorrido a lo largo del cuerpo, desde la cabeza a los pies. Las invito a caminar por la sala mientras van destensando la musculatura, estirando las piernas, los brazos, girando el torso, la cabeza, exagerando los movimientos de cadera, etc. Continuando con su caminar, les voy nombrando emociones: alegría, melancolía, euforia, rabia, soledad, felicidad, sobriedad, etc. y les propongo que adopten una postura corporal que exprese cada una de las emociones. A medida que lo sienten, son ellas mismas las que sugieren la emoción.

Nos colocamos en círculo manteniéndonos de pie y les propongo encorvar su cuerpo en una postura cerrada y observar al mismo tiempo la emoción que sienten en dicha posición. Inmediatamente después, la postura opuesta. Brazos extendidos, pecho abierto, cabeza alzada, piernas separadas. Observando de nuevo la emoción que sienten en esta posición.

Se reúnen en grupos de tres y comparten la experiencia.

Dinámica

Las invito a decir nombres de personajes que reflejen un comportamiento determinado: el juguetón, la soñadora, el seductor, la tristonza, etc. Les propongo que escojan el que sientan más afín y realicen una pequeña escultura que refleje en sus formas las características de dicho personaje, utilizando para ello los materiales que crean más adecuados, como plastilina, alambres, cintas, papeles, etc.

Sentadas en círculo, cada una presenta y describe su personaje a las compañeras: nombre, características y las formas expresivas que le han dado. Una vez conocidos, se reúnen en pequeños grupos y crean una pequeña historia a partir de los personajes que cada una ha realizado.

Preparamos la sala recreando un espacio escénico e invito a cada grupo a representar ante sus compañeras su historia y les sugiero el uso del humor para ello.

Historias y personajes

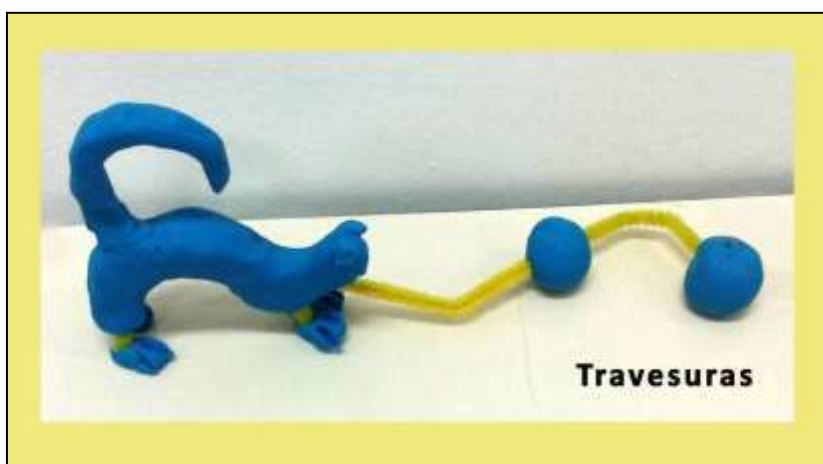
Título	Ahora sí, ahora no, mejor relajación
Personajes	Independencia, Comunión, Indecisión.
Título	Vamos a jugar
Personajes	Tristeza-Alegrías, Juguetón y Sonrisas
Título	Había una vez el circo
Personajes	Alegría, Saltarina y Esplendor

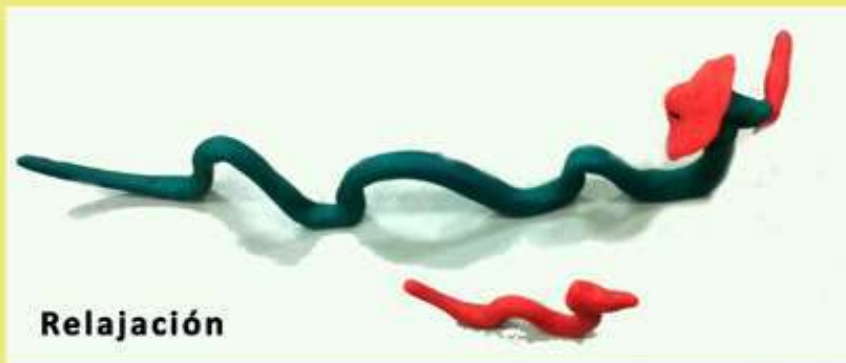
Puesta en común y cierre

Amarillo Limón	<i>He visto que tengo muchos miedos, pero siempre río, así que he hecho una margarita, ahora sí, ahora no.</i>
Azul Turquesa	<i>A veces soy muy independiente, me cuesta aceptar las cosas.</i>
Carmín	<i>Yo vivo en una comunidad y me siento muy unida a mis compañeras. Es un sentimiento que va mucho conmigo.</i>
Gris Perla	<i>Hoy he llegado muy tensa y poco a poco me he ido relajando y he querido crear mi personaje como me sentía.</i>
Magenta	<i>Mientras hacía mi perrito me sentí tranquila y sonreía, mi personaje era como yo.</i>
Ocre	<i>Yo he querido hacer mi personaje con la tristeza y la alegría porque unas veces estoy triste, otras alegre, un poco de todo.</i>
Rojo Oscuro	<i>Yo me he sentido muy bien, como si reflejara una luz, me sentía espléndida.</i>
Verde Esmeralda	<i>Tenía muchas ganas de jugar, con ternura como un gatito.</i>
Verde Limón	<i>Yo siempre estoy alegre, como un abanico que se mueve y da alegría, esa soy yo.</i>

Cerramos con nuestro habitual abrazo, lanzado al aire un grito alegre.
Reflexiones sobre la sesión

Al inicio de la sesión el grupo estaba un poco excitado, con muchas tensiones, hablando todas al mismo tiempo, incluso sentí cómo esta energía me traspasaba. Así que antes del caldeoamiento dedicamos unos minutos a hacer una pequeña relajación; esto ayudó bastante y a medida que avanzaba la sesión se fueron relajando e implicando en la tarea, y llegaron al final de la sesión bastante relajadas y contentas. Partir de la expresión del propio cuerpo les ha permitido vivenciar la emoción dando referencias más concretas que han trasladado a la pequeña escultura. Han descubierto habilidades que creían no tener, y han potenciado su autoestima.





Relajación



Triste y Alegre



Comunidad

Caldeamiento

Manteniéndonos en círculo después del ritual, realizo tres tipos de sonidos con las manos y las invito a centrar la atención en ello. Las participantes que conservan un resto visual cierran los ojos, pues se trata de estar atentas al sonido y repetirlo. Empezamos por la persona que está a mi derecha y seguimos en este sentido hasta pasar por cada una de las participantes. La acción se repite varias veces, continuando con nuevos sonidos propuestos por ellas mismas.

Les propongo centrar la atención en su cuerpo. Caminar por la sala a distintas velocidades: veloz como un rayo, lenta como una tortuga, ligera como una perdiz, etc., finalizando con un movimiento muy, muy lento, como si fuera a cámara lenta, percibiendo cada uno de sus músculos, sus pies, cómo se apoyan en el suelo, la distribución del peso, la inclinación o no de la cabeza, el movimiento de los brazos, de las manos. Tomar conciencia del propio caminar.

Las invito ahora a imaginar que están hechas de barro, que son de barro, que sugieran su textura, humedad, ductilidad, temperatura, etc. Del mismo modo con otros materiales como hierro, madera, mármol, cristal, papel, etc. Que se muevan y caminen según el material mencionado.

Dinámica

Se colocan por parejas. Una de ellas hace de creador, la otra es la materia. Acuerdan los roles. El *creador* decide la materia de su obra. Su compañera se percibe en dicha materia y la manifiesta con su cuerpo: peso, temperatura, ductilidad, etc. El creador construye su obra a partir de una idea o de las sugerencias del propio material, con las dudas, cambios, indagaciones, etc. que todo artista necesita. Las invito a guardar silencio mientras están en la tarea, a observarse y estar atentas a cuanto puedan llegar a percibir en el rol que ocupan.

Cuando el creador da por finalizada su obra, la contempla por unos instantes y la palpa con las manos. Entonces ésta cobra vida y, sin censurar los

movimientos que su cuerpo le indica, se mueve, da unos pasos por la sala y regresa de nuevo al lugar y posición en que fue creada. Cambian los roles y repiten la misma acción. Al concluir comparten entre las parejas formadas la experiencia vivida.

La dinámica concluyó realizando una escultura común. En el centro de la sala se situó Amarillo Limón, quien tiene una ceguera total, y se la invitó a escuchar su cuerpo, permitiéndole adquirir una postura determinada. Cada una de sus compañeras, según lo sentía, entró en el escenario bajo la misma consigna, escuchar las sugerencias de su cuerpo. Formaron entre todas, una escultura grupal que tomaba vida en el instante en que se completaba. Cada una se movía independientemente siguiendo los dictados de su cuerpo y retornaba a la posición inicial.

Finalizan con un soliloquio

Alegría, Risas, Vida, Amistad, Sol, Despertar, Sentir

Puesta en común y cierre

- | | |
|------------------------|---|
| Amarillo Limón | <i>He tenido que hacer de mármol, fría y pesada. No me ha gustado nada esta sensación, yo soy muy cálida.</i> |
| Azul Turquesa | <i>En la escultura del grupo me he sentido el centro del Universo, he visto también mi par-te protectora.</i> |
| Carmín | <i>Como escultora me ha parecido ser un fracaso, pero en general he sentido el grupo, como me sostenía y cómo lo sostenía yo.</i> |
| Rojo Oscuro | <i>He disfrutado mucho haciendo de escultora, he descubierto nuevas sensaciones en mi cuerpo. Me he sentido confiada y sobre todo he notado el apoyo de mis compañeras.</i> |
| Siena Tostada | <i>Me sentía como si fuera la escultura de esas que están en los parques.</i> |
| Verde Esmeralda | <i>Yo era un jarrón de barro, estático y frágil, me sentía orgullosa, aunque también delicada.</i> |
| Verde Limón | <i>Me ha gustado mucho ser escultor, porque podía dominar y hacer lo que yo quisiera.</i> |

Cerramos bailando con la alegre música de Glend Miller y con nuestro ritual habitual.

Reflexiones sobre la sesión

La tarea realizada en esta sesión les ha permitido trabajar sobre la escucha y el descubrimiento del propio cuerpo y el del otro. Ocupar los dos roles, activo y pasivo, ha sido realmente interesante, así como quedar a la espera de la indicación dada por el compañero, al mismo tiempo que sentían su cuerpo de una forma nueva. Les ha permitido aumentar su capacidad de escucha y reforzar la percepción del propio cuerpo. En algún caso incluso la expresión de sus sentimientos alcanzaba la propia piel. El humor estuvo reinando durante toda la sesión, les permitió adoptar una actitud relajada y les dejó participar en la tarea sin obstáculos.

El grupo en una de las esculturas realizadas



Caldeamiento

Después del ritual de inicio les explico a grandes rasgos la tarea y las invito a salir de la sala mientras yo la preparo. Una vez ordenados los espacios y los materiales, salgo a buscarlas y las aviso de que la luz está apagada.

Entran en silencio, aunque algo inquietas y expectantes y se reparten por la sala. Las invito entonces a emprender una visita imaginaria por las salas de un gran museo. Les voy describiendo el recorrido, las obras que nos encontramos, los colores, las luces, los espacios. Nos detenemos al llegar a la sala de Velázquez y les detallo uno de sus cuadros, el de *Las Hilanderas*. Continuando el recorrido imaginario, les propongo salir del museo y trasladarnos a su propio taller de pintura, donde se encuentran una gran variedad de materiales: telas, pinceles, pinturas, etc. Las invito a bailar con la música de Enya, *The crane dance*, una pieza muy sugerente en imágenes. Mientras bailan suavemente, se visualizan pintando su propio cuadro en el aire, tomando todo el espacio que les sea necesario, utilizando los materiales que más les apetezcan, pintando su más bella obra. Las manos manchadas de pintura, el corazón latiéndoles emocionado. Al finalizar, siempre imaginativamente, dan unos pasos atrás y la contemplan, tomando conciencia de su creación. Con decisión, toman un fino pincel y estampan su firma en ella.

Dinámica

Enciendo la luz y las invito a crear una parte del tapiz que vamos a ir realizando a lo largo de cuatro sesiones, con la consigna de trasladar en él lo experimentado anteriormente e intentando mantener la energía creada en el caldeamiento. Les propongo utilizar la técnica del *collage*. Para esta sesión cuentan con elementos de color azul y naranja de diferentes tonalidades.

Comentarios sobre lo que les sugieren estos dos colores

Amarillo Limón	color azul: <i>como un estropajo.</i> color naranja: <i>como una seda.</i>
Azul Turquesa	color azul: <i>como las texturas del mundo: el mar, el cielo en miles de variaciones.</i> color naranja: <i>una transparencia suave y difusa.</i>
Carmín	color azul: <i>es como la primavera,</i> color naranja: <i>es como una naranja.</i>
Gris Perla	color azul: <i>suave como el raso.</i> color naranja: <i>como espuma que puedes acariciar.</i>
Siena Natural	color azul: <i>tierno como un bizcocho.</i> color naranja: <i>rugoso como una mandarina.</i>

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón	<i>Me siento muy tranquila ahora, muy bien.</i>
Azul Turquesa	<i>¡Espectacular! Aunque no me gusta nada la oscuridad y me molesta ensuciarme con la cola, es antiestético.</i>
Carmín	<i>No me gusta mancharme con la pintura, aunque sea de imaginación. Me ha sorprendido la diferencia de los trabajos, cómo con los mismos materiales hemos hecho cosas tan distintas. Ha sido muy divertido, me gusta descubrir cosas.</i>
Gris Perla	<i>Nos sorprendemos a nosotras mismas.</i>
Siena Natural	<i>Somos capaces de hacer más cosas de las que creemos. Me ha sorprendido porque he pintado todo muy grande y en relieve, pintaba la naturaleza, me sentía muy integrada.</i>

Cerramos bailando con la alegre música de H. Modine, *Bahamut*, y después nuestro ritual.

Reflexiones sobre la sesión

Esta es la primera sesión de las cuatro destinadas a crear un tapiz utilizando la técnica del collage, empleando en cada una de ellas un color primario y su secundario (azul-naranja, amarillo-violeta, rojo-verde), y dejando la última sesión para la unión de las piezas.

Al preparar la sala, escogí las mesas individuales y las coloqué cercanas. Creí interesante que mantuvieran una cierta intimidad mientras creaban su obra, sin que por ello llegasen a sentirse aisladas. Dispuse los materiales sobre las mesas de forma ordenada: *azul a la izquierda, naranja a la derecha, tijeras, pegamento, etc. arriba*. El hecho de apagar la luz con la intención de reducir estímulos y permitir así entrar con facilidad en la tarea, no funcionó para todas. Suprimir la poca luz que pueden llegar a percibir, reforzó en algún caso el sentido de la pérdida. Me di cuenta de la importancia de tener una visión amplia en cada gesto. La propuesta fue realmente un reto para ellas y respondieron implicándose con esfuerzo en la tarea. Esta actitud produjo frutos, ya que de este modo pudieron darse cuenta de que pueden hacer más de lo que creen. Trabajar todas con las mismas consignas y los mismos materiales enriqueció su creatividad y les hizo darse cuenta de la riqueza que aporta el trabajo en grupo.

Se creó un buen ambiente, con espacios de silencio que permitían la escucha. Compartieron lo mucho que les había gustado esta sesión, y se sintieron sorprendidas con los resultados.





Imagen que simula la visión de la autora

Imagen sin distorsionar



Caldeamiento

Buscando despertar el cuerpo, caminan por la sala sin hablar moviendo el cuerpo y escuchando la alegre canción de Thom Hanreich, *Shake it*. Al finalizar la música, escogen entre sus compañeras una pareja. Una hace de masajista, la otra recibe el masaje escuchando de fondo una nueva música del mismo autor, esta vez lenta y sugerente, *Roof top*. El masaje consiste en arraigarse en la tierra. Comenzando por la cabeza, siguiendo por la nuca, los hombros, los brazos, la espalda, glúteos, piernas y pies arraigando éstos en la tierra. Repiten la misma secuencia tres veces, y al finalizar la persona que ha recibido el masaje da unos pasos por la sala observando los cambios que ha producido en su cuerpo. Después cambian el rol. Continuando con la misma pareja, finalizan el caldeamiento con una pequeña danza, sin música, que llamamos *La danza de la Tierra*. Primero danzando separadas, después entrando en un juego de unirse y separarse. Más tarde danzando juntas. Al finalizar expresan cómo sienten su cuerpo en ese momento con una metáfora.

Siento mi cuerpo como...

Amarillo Limón	<i>si estuviera en una nube.</i>
Azul Turquesa	<i>cuando paseo con mi perro.</i>
Carmín	<i>si fuera primavera.</i>
Gris Perla	<i>difuminado.</i>
Magenta	<i>una balsa llena de agua.</i>
Ocre	<i>si estuviera en un prado.</i>
Verde Limón	<i>si paseara por un jardín.</i>

Dinámica

Las mesas dispuestas en forma de dos L confrontadas dejaban un pasillo central entre ellas que creaba un recorrido por el que transitar. Sobre ellas estaban colocados diversos materiales de formas, texturas y olores diferentes, todos ellos relacionados con la tierra: romero, flores, tierra húmeda, cuerdas, frutas, etc. Las invito a transitar *a ciegas* por este recorrido

ajardinado, descubriendo todos estos elementos, dejándose inspirar por ellos, creando en su mente un jardín singular. Al finalizar buscan la pareja con la que han trabajado en el caldeamiento. Primero comentan lo vivido, después cada una crea su pieza del tapiz, pero comparten los materiales que han encontrado sobre las mesas. En esta sesión los colores son el rojo y el verde.

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón	<i>Me he trasladado a un jardín de mi infancia jugando con la tierra, ha sido muy emocionante.</i>
Azul Turquesa	<i>Me he llenado de sensibilidad. Creía que el verde y el rojo no combinaban, pero han salido cosas muy bellas.</i>
Carmín	<i>Me doy cuenta de que mi jardín es muy sencillo y sobrio como yo.</i>
Gris Perla	<i>Me he encontrado paseando tranquilamente con mi marido por un parque, relajados, en paz.</i>
Magenta	<i>He sentido como si mi familia fuera una margarita y yo el corazón de ella.</i>
Ocre	<i>Pues yo me he ido a mi casa en Cádiz, a los recuerdos de mi infancia. Me siento ilusionada, aunque un poco nostálgica.</i>
Verde Limón	<i>Me he sentido como una margarita en el bosque. Romero, romero, que salga lo malo y entre lo bueno.</i>

Cerramos la sesión bailando y con nuestro ritual.

Reflexiones sobre la sesión

Esta era la segunda de las sesiones dedicadas a construir un tapiz. Había pues una referencia en cuanto a la técnica a utilizar, y apenas se dedicó tiempo a la explicación, ya que se manejaban con bastante habilidad. Esta vez trabajaron en mesas grandes y por parejas. La tarea basada en las percepciones olfativas y táctiles despertó emociones y sensibilidades que orientadas hacia el trabajo plástico aportaron creatividad a la obra. Estas

sensaciones venían acompañadas de recuerdos y memorias olvidadas que expresaron en sus obras. Desde la elección de cada uno de los materiales hasta el modo en que los fueron colocando sobre el soporte, les impulsaban a buscar sus propias soluciones a la propuesta presentada.

Ha sido una sesión llena de olores y texturas. Tocar la tierra húmeda les gustó mucho y las conectó con una parte quizás más íntima y personal.





Imagen que simula la visión de la autora

Imagen sin distorsionar



Caldeamiento

Finalizado el ritual de inicio, manteniendo el círculo pero ahora en pie, hacen vibrar la voz, sacando sonidos primero desde la garganta, después desde el pecho y por último desde el vientre. Al finalizar, realizan el mismo recorrido a la inversa. Se ayudan a sentir mejor la vibración poniendo la mano sobre cada una de las partes del cuerpo que hacen sonar. Primero llevan la atención a los propios sonidos, después llevan la atención a los sonidos del grupo e intentan crear una armonía. Caminan por la sala buscando un espacio donde poder escuchar bien sus propios sonidos, dejando fluir lo primero que surja, sin censurar, jugando; ahora alto, ahora un susurro, graves, agudos. Después buscan las diferencias del sonido según el lugar del cuerpo donde nace. Ahora los sonidos se vuelven palabras y se repite el mismo proceso.

Dinámica

Comentamos sobre los colores y la vibración que transmiten. Escogemos algunos de los papeles y materiales que hemos llevado para realizar la tercera y última pieza del tapiz que se está realizando. Esta vez los colores elegidos son el amarillo y el violeta. Hacen sonar cada uno de los papeles, escuchando las diferencias sonoras entre ellos, las vibraciones. En función de esto escogen los materiales más idóneos para crear su collage. Les invito a mantener su cuerpo vibrátil y en escucha, a escoger un lugar en la sala donde puedan sentirlo como propio, a trasladar allí el material que necesitan y a iniciar su obra.

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón *De niña me gustaban las manualidades; ahora, como no veo nada, ya no es lo mismo, pero he disfrutado mucho.*

Azul Ultramar *He sentido mucha paz mientras hacía el collage.*

Carmín	<i>He aprovechado lo que tenía para adaptarme a lo que se pedía. Ha sido interesante ver cómo se pueden hacer cosas, aunque primero no lo creas.</i>
Magenta	<i>Me ha gustado mucho, he disfrutado un montón.</i>
Siena Natural	<i>Me he emocionado mucho con este trabajo de hoy, y me ha servido mucho para expresar lo que siento.</i>
Verde Esmeralda	<i>Me hubiera gustado trabajar con el color verde, para mí el verde es el color de la esperanza.</i>
Verde Limón	<i>Yo me he sentido como pato en el agua, con mis cintas, hilos y papeles.</i>

Finalizamos bailando a ritmo de cumbia y cerramos con nuestro ritual, cogidas de las manos, lanzamos un grito al aire.

Reflexiones sobre la sesión

Esta sesión fue la última dedicada a la construcción del tapiz. La unión de las piezas que constituyó ese realizó el último día del taller. Después del cierre, entre todas las componentes del grupo se seleccionaron las piezas, buscando la mejor composición, y se unieron una a una. Después se colgó en una de las paredes de la sala donde habíamos realizado las sesiones.

Relacionar sonido con color, texturas y formas ha sido una nueva sorpresa, una nueva oportunidad de ampliar la visión más allá de los propios límites.

Siguiendo con la indicación de trasladar todas estas sensaciones a la obra plástica se ha dado tiempo a la reflexión y a la conexión de ideas.

Como en la mayoría de las sesiones, el grupo se ha implicado en la tarea acogiendo con interés la propuesta. El sonido ha vibrado en sus cuerpos y ha hecho aparecer espacios sensibles. Siena Natural es una mujer fuerte y rotunda, al tiempo que cariñosa y atenta, con una importante carga familiar además de su deficiencia visual. Mientras realizaba su collage estaba visiblemente emocionada y al finalizar el taller ha querido compartir su trabajo: «Estoy viviendo una etapa muy difícil, de dolor y tristeza. Cuando he empezado el trabajo, me ha salido de escribir sobre la hoja: *Dolor, Tristeza, Rabia*.

Después lo he tachado y cubierto con otro papel y he dibujado un gran corazón. Esto es para mí como el final de una etapa dolorosa y el inicio de una nueva llena de amor y ternura.» Un cierre precioso.





Imagen que simula la visión de la autora

Imagen sin distorsionar



Caldeamiento

Después del ritual de inicio, de pie y colocadas en círculo, les propongo dispersarse por la sala e indagar individualmente sobre los diferentes sonidos que puedan alcanzar con su voz jugando con los tonos, melodías, etc. Después de la experiencia nos quedamos en silencio e imaginamos estar dentro de un bosque húmedo y silencioso donde apenas se pueden oír los pequeños sonidos de las hojas, los animales, el viento, etc. Cada una, manteniendo los ojos cerrados, hace el sonido que más le llegue. Entre todas se crea un ambiente sonoro que nos ayuda a imaginar que estamos dentro de un bosque. Las invito a prestar atención a las sensaciones y emociones surgidas a partir de este estado imaginario.

Dinámica

El grupo se divide en dos, formando una fila frente a otra, como si fuera un túnel. Una de las participantes se sitúa en una punta dispuesta a atravesar este túnel. Antes de hacerlo piensa en una situación personal que quiera transformar e imaginativamente lo lleva consigo en su viaje. Con el máximo detalle posible, describe el lugar por donde le gustaría transitar. Sonidos, colores, olores, texturas, etc. Sus compañeras toman nota de los detalles que describen este espacio y se disponen a recrearlo con sonidos. Cuando todas están preparadas, la viajera cierra los ojos e inicia su recorrido. Al final del trayecto, observa su secreto transformado en algo nuevo. Van cambiando los roles hasta pasar todas por el túnel.

Les propongo crear un mandala⁶⁶ y les explico de forma escueta algunas ideas sobre su origen y su filosofía, subrayando la idea de transformación, a la importancia de gozar del presente. Una tarea que irán realizando en varias sesiones. En una hoja de papel cuadrada, de metro por metro, dibujo un círculo en el centro y de forma concéntrica otro mayor, aprovechando el máximo de la superficie. Por parejas, una dibuja y la otra orienta y acompaña, empiezan el mandala, realizando libremente los grafismos que les apetecen sobre el primer círculo. Al terminar, intercambian roles.

⁶⁶ . Ver Anexo, pág. 155.

Finalizamos esta parte con un soliloquio:

Grupo. Alegría. Felicidad. Serenidad. Luz. Paz. Fuerza.

Espacios recreados

Azul Turquesa	<i>Paseo por la playa de la Barceloneta. Sonidos de movimientos, tranquilidad, seguridad.</i>
Carmín	<i>Desierto de arena. Tranquilidad, silencio.</i>
Magenta	<i>Paseo por la playa de Cádiz. Mucha luz, sonidos de fiesta, alegría.</i>
Rojo Oscuro	<i>Montaña frente al mar. Sol, escuchando música, sintiendo la brisa del mar.</i>
Siena Tostada	<i>Un salón barroco. Al piano suena una melodía ligera y bailable.</i>
Verde Esmeralda	<i>Paseo de árboles cerca del mar. Estoy acompañada, hay paz, silencio, calma.</i>
Verde Limón	<i>El Montseny. Rodeada de gente y de naturaleza, hay un río cerca y hace sol.</i>

Puesta en común y cierre

Azul Turquesa	<i>Ha sido precioso. Me he trasladado a esos paseos junto al mar que me gustan tanto y hacen que me sienta parte del paisaje.</i>
Carmín	<i>He sentido el silencio dentro de mí y con el mandala me sentía feliz con el grupo.</i>
Magenta	<i>Me ha gustado mucho, parece increíble cómo puedes llegar a sentir el aire. Al ver mi mano en el mandala ha sido como si me reafirmara.</i>
Siena Tostada	<i>Me siento feliz. Has conseguido que hable. ¡Yo que nunca digo nada!</i>
Verde Esmeralda	<i>Estoy sorprendida, pero me gusta mucho, es algo nuevo.</i>

Cerramos bailando con Louis Armstrong y su *When the Saints Go Marching In*. Damos fin a la sesión con nuestro ritual.

Reflexiones sobre la sesión

En el ritual de inicio, aparecieron comentarios sobre algunas de las características de las participantes: el hablar constante de Verde Limón, la sobriedad de Gris Perla, la rigidez de Azul Turquesa, la impuntualidad de Siena Natural, la inquietud de Verde Esmeralda, etc. En sus palabras me llegaban las diferencias de ritmos entre ellas. Observé también que la mayoría mantiene un apego a la parte más negativa de sí mismas, un caminar por lo letal.

Pensé que podía ser interesante realizar un trabajo en común que las orientase a escuchar su propio ritmo y el del otro. Recordé la idea de hacer un mandala, crear algo bello con la finalidad de gozar del presente, sin más, trabajar sobre él sabiendo que al finalizarlo sería destruido. Un mandala acoge también la idea de la transformación, así que cambié lo previsto para la última parte de la sesión improvisando esta tarea que permitió trabajar sobre la tolerancia, acoger la diferencia como una riqueza y posibilitar al mismo tiempo la visión de sí mismas, facilitar el estar en el tiempo presente y disfrutarlo. Aceptaron con gran ilusión la propuesta.



Primer estado del mandala

Caldeamiento

Finalizados los comentarios del ritual de inicio, les propongo hacer una relajación sencilla. Nos mantenemos sentadas, adoptando una posición que permita el fluido sanguíneo y la respiración: espalda recta, pies apoyados sobre el suelo, cabeza erguida, manos sobre los muslos, procurando relajar el cuerpo, abandonando las tensiones que se observen. Manteniéndonos en este estado de relajación, las invito a visualizar uno a uno los colores del arco iris, que ordenadamente penetran en nuestro interior llenándonos de color. En este estado de silencio les leo *El Cuento de las Arenas*⁶⁷ y las invito a recrear las imágenes en su mente.

Dinámica

Sentadas en círculo, realizan una escultura con papel de aluminio partiendo de alguna de las imágenes que las han alcanzado mientras escuchaban la historia. Cuando dan por finalizada su obra, se la entregan a la compañera que tienen a su derecha, quien la toma y la transforma dándole una nueva visión, quizás añadiendo o quitando materiales como pegatinas, algodón, trapos, papeles, etc. De este modo las obras van pasando por todas las compañeras, hasta que, transformadas, regresan de nuevo a la primera autora.

Al finalizar, retomamos el mandala iniciado unas semanas antes. Nos encontramos con que los espacios de los círculos internos están ya diseñados, así que se toma el siguiente círculo en orden hacia el exterior para trabajar. Les propongo continuar con el diseño insertando algo más propio, por ejemplo una de sus manos.

Agrupadas en parejas, una dibuja y la otra acompaña. Cada una de las participantes coloca su mano sobre el mandala y resigue la silueta con un rotulador de punta gruesa. Con ceras pintan el interior con las formas y colores que la definan. Al finalizar, intercambian roles.

⁶⁷ . Descrito al final de esta sesión.

Puesta en común y cierre

- | | |
|------------------------|---|
| Amarillo Limón | <i>Me ha sorprendido eso de pasar el trabajo de una a otra. Al principio cuando tenía el de mis compañeras me sentía cohibida, pero después me he sentido muy libre, ha sido divertido. El mandala creo que deberíamos incinerarlo, como una vida que se acaba.</i> |
| Azul Turquesa | <i>Quemar el mandala me parece muy violento, el fuego no me gusta, sería mejor, mojarlo y que se fuera destruyendo poco a poco.</i> |
| Azul Ultramar | <i>Ha sido muy divertido esto de pasar el trabajo, que las cosas no se queden siempre igual, porque las cosas cambian.</i> |
| Gris Perla | <i>Para mi destruir el mandala con agua me gusta, está bien.</i> |
| Magenta | <i>A mí no me ha gustado eso de que otra cambie lo que yo estaba haciendo, aunque me parece que ha quedado más bonito. Tampoco quiero romper el mandala. ¿Por qué hay que romperlo?</i> |
| Rojo Oscuro | <i>Yo creo que estaría bien romper el mandala a trocitos, tirarlos al mar y hacemos una ceremonia de despedida.</i> |
| Verde Esmeralda | <i>Yo voto por hacerlo trocitos y ponerlos en globos, aunque claro, con el peso no sé si podrían volar.</i> |

Acordamos romper el mandala a trocitos y transformarlo en algo bello sin decidir concretamente en qué.

Cerramos la sesión con un baile.

Reflexiones sobre la sesión

Esta sesión ha traído reflexiones interesantes, tanto para ellas como para mí misma, sobre la propia identidad, sobre los cambios que debemos realizar y que muchas veces no esperamos. La *sorpresa* ha estado muy

presente durante toda la sesión. Cambios inesperados, que rompían los esquemas previsibles. Una de estas sorpresas ha sido la propuesta de pasar su obra a la compañera. Durante unos momentos la indecisión las paralizó, pero rápidamente acogieron la invitación, tomaron la nueva pieza como propia y crearon un ambiente destensado y divertido.

Regresar al mandala fue como retomar de nuevo el objetivo común, trabajando en grupo desde la propia singularidad. Volviendo de nuevo al presente.

El cuento de las arenas

Un río, desde sus orígenes en lejanas montañas, después de pasar a través de campiñas de toda clase y trazado, al fin alcanzó las arenas del desierto. Del mismo modo que había sorteado todos los demás obstáculos, el río trató de atravesar este último, pero se dio cuenta de que sus aguas desaparecían en las arenas tan pronto llegaban a éstas.

Estaba convencido, no obstante, de que su destino era cruzar este desierto y, sin embargo, no había manera. Entonces una recóndita voz, que venía desde el desierto mismo, le susurró: “El viento cruza el desierto, y así puede hacerlo el río.” El río objetó que se estaba estrellando contra las arenas y solamente conseguía ser absorbido, que el viento podía volar y ésa era la razón por la cual podía cruzar el desierto.

—Arrojándote con violencia como lo vienes haciendo, no lograrás cruzarlo. Desaparecerás, o te convertirás en un pantano. Debes permitir que el viento te lleve hacia tu destino.

—Pero, ¿cómo podría esto suceder?

—Consintiendo en ser absorbido por el viento.

Esta idea no era aceptable para el río. Después de todo, él nunca había sido absorbido antes. No quería perder su individualidad. —Y, una vez perdida ésta, ¿cómo puede uno saber si podrá recuperarla alguna vez?

—El viento, dijeron las arenas, cumple esta función. Eleva el agua, la transporta sobre el desierto y luego la deja caer. Cayendo como lluvia, el agua nuevamente se vuelve río.

—¿Cómo puedo saber que esto es verdad?

—Así es, y si tú no lo crees, no te volverás más que un pantano, y aun eso tomaría muchos, pero que muchos años; y un pantano, ciertamente no es lo mismo que un río.

—¿Pero no puedo seguir siendo el mismo río que ahora soy?

—Tú no puedes en ningún caso permanecer así—, continuó la voz. Tu parte esencial es transportada y forma un río nuevamente. Eres llamado así, aún hoy, porque no sabes qué parte tuya es la esencial.

Cuando oyó esto, ciertos ecos comenzaron a resonar en los pensamientos del río. Vagamente, recordó un estado en el cual él, o una parte de él, ¿cuál sería? había sido transportado en los brazos del viento. También recordó —¿o le pareció? — que eso era lo que realmente debía hacer, aun cuando no fuera lo más obvio.

Y el río elevó sus vapores en los acogedores brazos del viento, que gentil y fácilmente lo llevó hacia arriba y a lo lejos, y lo dejó caer suavemente tan pronto hubo alcanzado la cima de una montaña, muchas, pero que muchas millas más lejos. Y porque había tenido sus dudas, el río pudo recordar y registrar más firmemente en su mente, los detalles de la experiencia. Reflexionó: «Sí, ahora conozco mi verdadera identidad.»

El río estaba aprendiendo, pero las arenas susurraron: Nosotras conocemos, porque vemos suceder esto día tras día, y porque nosotras, las arenas, nos extendemos por todo el camino que va desde las orillas del río hasta la montaña.

Y por esto se dice que el camino en el cual el Río de la Vida ha de continuar su travesía está escrito en las Arenas.⁶⁸



Segundo estado del mandala

⁶⁸ . SHAH, IDRIES, *Cuentos de derviches*.

Caldeamiento

Colocadas de pie formando un círculo las invito a una relajación sencilla, llevando la atención y destensando las partes del cuerpo que voy nombrando, en un recorrido desde la cabeza a los pies, arraigando éstos a tierra. Nos mantenemos en este estado durante unos instantes, después las invito a caminar por la sala. Cada una a su ritmo, cruzándose en su caminar, pero sin llegar a rozarse. Poco a poco van cambiando la relación entre ellas, aumentando el contacto; ahora un saludo acercando sus manos, después un pequeño abrazo, un toque de caderas, un efusivo abrazo. Aparecen las risas que caldean la relación entre las participantes.

Dinámica

La semana anterior les había pedido que trajeran un objeto que fuera especial para ellas, un objeto significativo de sí mismas. Preparamos una mesa y nos situamos a su alrededor. Las invité a presentar al grupo el objeto que habían traído explicando lo que habían descubierto de ellas mismas en la elección y con la consigna de situarlo sobre la mesa, de tal forma que todos los objetos juntos mantuvieran una belleza estética y crearan así una obra artística efímera, construida con las memorias emocionales de todas ellas. Las invito a observar con sus manos los espacios y texturas de la obra, explicándoles los detalles más visuales. Las invito a la reflexión haciéndoles preguntas a partir del objeto que han traído, como, por ejemplo: ¿Aquí, ahora, que ha cambiado en él? ¿Qué ha cambiado en ti? ¿Junto a los otros objetos, te parece el mismo? Van dando sus respuestas según lo sienten.

Unidas en pequeños grupos comparten la experiencia. Después, una a una y siguiendo la forma anterior, según lo sentía, recogía su objeto e iba deshaciendo la obra, pieza a pieza. Manteniendo los grupos formados anteriormente, comparten de nuevo lo vivido.

Sin perder la energía creada, trasladan plásticamente la experiencia sobre el mandala iniciado en sesiones anteriores. Ahora incluyen el dibujo de las manos de las participantes que no asistieron a la sesión anterior,

siguiendo el mismo proceso que entonces,⁶⁹ y con etiquetas adhesivas de diferentes formas, colores y tamaños van dando por finalizado el mismo, con la consigna de dar un equilibrio armónico a la obra.

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón	<i>No lo veo, pero lo toco. Me he dado cuenta de que soy una mujer muy fiel y que consigo lo que quiero. Me siento orgullosa de mí.</i>
Azul Turquesa	<i>Al ir perdiendo la vista me vi obligada a hacer un cambio importante en mi vida, me cuesta asumir esta triste circunstancia. Al poner mi objeto junto a los otros me doy cuenta de que todas tenemos experiencias parecidas.</i>
Carmín	<i>Dice de mí que soy generosa, mi vida es entregar al otro lo que valoras.</i>
Magenta	<i>He traído una cosa que llevo siempre conmigo porque me da suerte. Yo soy una mujer con suerte.</i>
Siena Natural	<i>Yo hoy me he visto como una nostálgica, cariñosa y con mucha personalidad. Me he sentido feliz y orgullosa de mí y de mi familia.</i>
Siena Tostada	<i>No sabía qué objeto traer que tuviera que ver conmigo y lo he cogido un poco al azar, pero con el trabajo que hemos hecho he visto cosas de mí que no sabía. Que soy solidaria, cariñosa y amable.</i>
Verde Limón	<i>He querido traer la almohadita de cuna que hice para mi hija. Aprendí a bordar cuando veía un poco más que ahora. Pienso que soy una mujer fuerte y me sé esforzar.</i>

Cerramos la sesión con un baile alegre, finalizando con el ritual de cogernos de las manos, exclamando al aire nuestra alegría.

⁶⁹ . Ver sesión del 9 de abril de 2012.

Reflexiones sobre la sesión

La propuesta de esta sesión estaba orientada a aumentar la escucha y el descubrimiento del otro. He visto en ellas mucha implicación con la tarea, compromiso con el grupo y con ellas mismas. Tanto los objetos que han traído como la forma en que los han presentado han sido sinceros y profundos, y realmente han expuesto una parte de sí mismas.

Los comentarios compartidos al final de la sesión permiten ver que se ha producido un cambio en la relación entre las participantes, y que ha aumentado la visión de sí mismas.

También les ha sorprendido y enriquecido la propuesta artística. El hecho de hacer una creación estética con los diferentes objetos les ha permitido ver la posibilidad de transformar el objeto y transformar su sentido.



Mandala finalizado

Caldeamiento

Entran en la sala donde previamente he colocado las sillas en filas de dos, simulando el vagón de un tren. Las invito a sentarse, cerrar los ojos y relajarse sobre su asiento, mientras les voy relatando una historia que describe algunas de las sesiones realizadas, los trabajos, la sensación de los materiales entre las manos, las reflexiones que han compartido, algunas de las anécdotas que nos hicieron reír, etc. Los lugares que visitamos con nuestra imaginación durante estos meses y que finalizaron con el mandala, el proyecto que nos ha acompañado durante varios meses, las riquezas vividas mientras lo creaban paso a paso. Les recuerdo la decisión tomada por el grupo, *romperlo en trocitos y transformarlo en algo bello*. Bajan de su tren y nos dirigimos a recoger el mandala que nos espera sobre una mesa.

Dinámica

En silencio, cada una toma una de las partes del mandala, sujetándolo entre todas. Con fuerza y amor van lo van rasgando, transformando en pequeños trozos, multiplicando su belleza en cada fragmento y sintiendo lo que va aconteciendo en cada una de ellas. Recogemos los trocitos, los colocamos dentro de una gran caja y se distribuyen alrededor de ella. Las invito a cerrar los ojos mientras agitan los pequeños trozos de papel y poco a poco en sus mentes cada uno de esos fragmentos se convierte en una semilla, *semillas de ilusión*.

Cada una recoge un puñado de estas semillas y las coloca en una pequeña cajita, que regala a una de sus compañeras. Recordándole que *las semillas de ilusión* poseen una gran fuerza, son capaces de germinar y convertirse en aquello que uno sueña.

Puesta en común y cierre

Amarillo Limón *Yo aquí me lo paso muy bien, es muy importante para mí, me he reído mucho.*

Azul Intenso *Me ha gustado, he hecho cosas que pensaba que no podía hacer.*

Azul Turquesa	<i>En este taller, hemos sido capaces de hacer y de pensar más que de costumbre.</i>
Azul Ultramar	<i>Me encanta estar con el grupo, me ha gustado todo lo que hemos hecho.</i>
Carmín	<i>Muy interesante, muchas sorpresas.</i>
Magenta	<i>Hemos sido capaces de adaptarnos las unas a las otras.</i>
Rojo Oscuro	<i>Me ha gustado mucho este taller, me lo he pasado muy bien y hemos hecho cosas muy interesantes.</i>
Verde Esmeralda	<i>Ha sido muy emocionante, muchas sensaciones.</i>
Verde Limón	<i>Muy divertido y he aprendido a no hablar tanto y escuchar un poquito.</i>

Cerramos la sesión bailando al ritmo marcado por Markovik y con nuestro ritual, unidas en un solo abrazo, lanzamos un clamor de felicidad al aire.

Reflexiones sobre la sesión

Unas semanas antes, la trabajadora social me había comentado que era habitual hacerles un regalo como despedida, algo que les recordara esta experiencia. Pensé entonces en hacerles un póster con la imagen del mandala, como un guiño al trabajo de transformación que habíamos hecho. Le di colores brillantes y relieve a las formas más destacadas. Este era también un regalo para mí, porque mientras los preparaba, las iba recordando, todas las riquezas que me habían dado. Cada una con su singularidad me abrió una ventana a un mundo lleno de nuevas miradas.

Al finalizar la sesión nos dedicamos a colgar en una de las paredes de la sala algunos de los trabajos realizados formando un mural. Se sentían orgullosas de su trabajo, de haber descubierto en ellas capacidades que creían no tener o haber perdido. Hubo mucha emoción tanto por la experiencia de la dinámica de la sesión como por el hecho de que era el último día. Con esta alegría invitamos a la directora de la entidad y a la trabajadora social

del centro a compartir con el grupo esos momentos. Les mostraron el mural y cada una fue explicando lo más significativo de la experiencia.



El grupo destruyendo el mandala

Cáp. 4 Conclusiones

Este trabajo surgió en parte del compromiso que como artista siento con mi labor. Hacer de canal transmisor entre el arte y las personas interesadas, sea cual sea su condición física, sensorial, cultural, social o intelectual. Facilitar el acceso a sus disciplinas y a su conocimiento.

Al inicio de este recorrido mi atención se centraba en esta idea. Siendo consciente de mi desconocimiento en el mundo de la ceguera, quería conocer. Esta experiencia me ha aportado comprensiones inesperadas y mucho más de lo que podía imaginar.

Trabajando con estas personas y, sin restar un ápice de la importancia que supone no ver, en muchas ocasiones la ceguera representaba tan solo un *inconveniente más* para gestionar las problemáticas de la vida cotidiana, el movimiento, la comprensión de la acción, etc. Sin embargo, algo muy evidente y que mi propia *falta de visión* me impedía ver fue que, detrás de cada ceguera se encontraba una persona que vivía situaciones muy similares a las que puede vivir cualquier persona. En algunos casos, éstas eran más duras que la propia ceguera.

Una de ellas, la más relacionada con la ceguera, era la pérdida de la visión, que significa mucho más que no ver. Esta circunstancia estaba mucho más presente que la propia ceguera. Asimilar un cambio impuesto por la vida, un imprevisto que resta capacidades, a veces en los momentos de mayor proyección de una persona, es algo que produce importantes trastornos, estados de confusión y confrontación con el mundo. La ceguera empuja hacia la reclusión, la incomunicación, y es necesario hacer esfuerzos para cambiar esto.

Descubrí que existen muchos tipos de ceguera sensorial, muchos grados de visión y la diversidad que ello significa. El mundo de una persona que nació ciega no parece ser el mismo que el de alguien que perdió la vista en la edad adulta. Nadie que haya visto alguna vez puede describir lo que percibe una persona que nació ciega. Si a esto añadimos los distintos modos en que cada persona puede alcanzar a vivir su propia circunstancia, su nivel

social y cultural, su educación intelectual y espiritual, se podría decir que cada ciego tiene su propia ceguera. Generalizar, pues, resulta absurdo. Resta aquí quedarse simplemente con las consecuencias prácticas de la falta de visión.

En mi opinión, sea cual sea el modo de vivir la ceguera, ésta no debe ser impedimento para formarse artísticamente, o para tener acceso al mundo artístico. Hay que facilitar el acceso a los espacios destinados a ello: museos, exposiciones, escuelas de arte, instituciones, etc.

A pesar de la declaración europea sobre arte, cultura, medios de comunicación y discapacidad, donde se considera el acceso a la cultura como un derecho inalienable, inherente a la persona humana y se afirma la igualdad de oportunidades, está muy lejos la idea de que una persona con discapacidad visual pueda acceder a esta oferta del mismo modo que puede hacerlo una persona vidente.

Existen tantos mitos y miedos hacia la ceguera en la vida visual que ignoramos lo presente que está en nuestras vidas. En el campo artístico, como explico en este trabajo, muchísimas de las obras que podemos contemplar en los museos –a las cuales no tienen acceso las personas invidentes– fueron creadas desde la dificultad visual.

Realmente no es la ceguera lo que aleja a los invidentes del acceso al arte, sino el *miedo-ignorancia-ceguera* de los videntes, el rechazo a lo desconocido.

Me sumo a las *voces dialogadoras* de Rosa Gratacós con una mirada de artista y arteterapeuta para continuar tejiendo la red. Para encontrar nuevos caminos y espacios de encuentro y proximidad entre el arte y los ciegos.

Cáp. 5 Mi proceso

La mujer que camina o Transición

Había una vez... había una vez... había una vez,

Una mujer que estaba quieta, muy quieta, tan quieta que parecía dormida. Llevaba mucho tiempo así, tanto que apenas podía moverse.

Un día, por casualidad –o no– sintió la caricia del aire en su rostro. Esta dulce sensación le hizo levantar la cabeza. Apenas fue un leve gesto, pero suficiente para que alcanzara a ver, como allá a lo lejos, en el horizonte, algo resplandecía.

–*¿Qué será?, se preguntó.* Una mujer curiosa de saber cómo ella era no podía resistir la tentación de conocer algo nuevo.

Deseaba ir allá y averiguarlo. Pero al intentarlo se dio cuenta que no podía. Había estado tanto tiempo quieta que había olvidado cómo mover su cuerpo. *¡Adelante!*, ordenaba a sus pies, pero éstos permanecían quietos, apenas conseguía mover algún dedo. Siguió insistiendo. Era una mujer muy persistente, así que insistió, insistió e insistió.

Poco a poco consiguió mover alguno de los dedos de los pies. Después las piernas, las caderas. Sentía la calidez del nuevo aire, su acogida, la invitación al movimiento, al descubrimiento.

Su cuerpo empezó a tomar posturas nuevas y, como si fuera una marioneta, fue moviéndose por el deseo de salir de su rigidez.

Alzó la cabeza y sintió como aquella cálida luz, allá a lo lejos, la llamaba. Esa luz había encendido en ella una llama que le daba fuerzas. Así pues, emprendió su camino, convirtiéndose en la *Mujer que camina...*



La mujer que camina, CHARI MUÑOZ

Me doy cuenta de que muchas veces en mi vida llego a lugares nuevos acompañada de alguien que me quiere. Después ese *alguien* se marcha y yo me quedo a descubrir. El primer contacto con esta formación fue un de esas veces. Mi amiga se fue y yo inicié mi transformación. Descubriendo y descubriéndome. Llegué rígida, desconfiada, con temor a perder mi identidad, pero con una ilusión enorme por descubrir. Me sentía como si estuviera delante de una puerta, tentada por abrirla, ver la vida de la otra estancia y entrar. Algo en mí me decía que era el lugar donde debía estar. Esta sensación-intuición ha permanecido en mí durante toda esta experiencia y sigue cada vez más viva.

En cada uno de los módulos, en cada libro, en cada vivencia que la formación me ha ofrecido he descubierto tesoros, y algunos me han llegado muy profundamente. El redescubrimiento de mi cuerpo, el movimiento, el derecho a la ternura, conocer el funcionamiento de mi psique, la belleza de las pequeñas cosas, la relación con mis compañeras, cuya juventud al principio me hacía sentir inadecuada, y que se transformó en una comunicación sin juicios donde la edad es sólo un referente. Otro de esos descubrimientos que han producido cambios ha sido el trabajo transdisciplinario, que además de herramientas me ha aportado una visión mucho más amplia de mí

y de lo que me circunda. Comprendí que vivía con muchos «o» y pocas «y». Durante este tiempo he ido transformando mi actitud, *uniendo facetas que veía separadas*.

Cómo llegué, como me voy

El jueves llegué como un niño llega a la cabalgata de reyes; curiosa, ilusionada, con sorpresa.

Hoy me marchó con mi cesta llena de juguetes, hacia el nuevo día que me espera; luminoso, soleado, alegre y plano.

Lo más importante. He descubierto que sigue vivo en mí el placer de vivir. Que es posible y vale la pena intentar con nuevos propósitos, nuevas apuestas y riesgos. Que la comunicación no es sólo saber escuchar; comunicarse es también un intercambio. Que empieza en uno mismo, escucharse para escuchar.

He descubierto en mis potenciales dormidos movimientos, ritmos y posturas que no frecuento y que son como *regalitos* que me llevo. Que, si no estoy, si no vivo en el presente, todo esto es un sueño.

Ejercicio del módulo introductorio

He descubierto cosas en mí; unas me gustan y otras no, pero lo más importante es que esta experiencia me ha hecho comprender que es a partir de la aceptación de lo que uno es, que podemos transformar. Esto por sí sólo me da la fuerza de continuar en este *equilibrio inestable* que es la implicación con la vida. Como nos decía Mónica en el introductorio: «Cuando aceptas el desequilibrio de la existencia se crea el Cuerpo Vibrátil. Déjate afectar por la vida».

... Al principio a la *Mujer que camina* le costaba mucho moverse.
¡Había estado tanto tiempo quieta!

Pero poco a poco fue avanzando hacia su objetivo.

En su camino se encontró con un viejo y querido amigo de sus años infantiles: era *Paso sigiloso*. Un gato rojo, muy listo, que le enseñaba cómo debía caminar, que le entregaba herramientas para usar en su tarea transformadora.

Le decía: *Debes cuidar tus movimientos, caminar con sigilo, lentamente, sin que te pese el cuerpo, sin molestar, cuidando dónde pones tus pies. Recuerda siempre que es necesario que tengan tierra firme bajo ellos, una tierra donde apoyarte y descansar cuando lo necesites. Camina con decisión, segura de ti misma, recuerda que estás trazando tu camino...*



Paso sigiloso, CHARÍ MUÑOZ

He encontrado en el arteterapia el modo de transmitir el mensaje artístico, despertar y utilizar los rincones del alma para una evolución personal. Me he dado cuenta de la importancia de crear un espacio de bienestar para que se produzca el cambio. El humor, el juego, la escucha, la creatividad, la imaginación, la ternura y tantas otras herramientas que he ido colocando poco a poco en mi caja. Una de las grandes ha sido la supervisión, un lugar de sanación, orientación y enriquecimiento, donde tanto Arturo, mi supervisor, como mis compañeras Chus, Raquel y Gemma han sido piezas fundamentales en este trayecto. Sus resonancias me han permitido verme a mí misma, orientarme cuando me sentía perdida, me han abierto mi mente. Me llega la imagen de los boxes de una pista de carreras, donde los coches se detienen a repostar, a ponerse de nuevo a punto antes de volver a salir a pista.

... La tarea de caminar, moverse, avanzar, no era sencilla; a veces se despidaba y sin darse cuenta se veía de nuevo perdida.

Un día, estando en este movimiento, se encontró con *Tristeza de dama*, otro de sus personajes conocidos. Creo que la vio por primera vez en la adolescencia, cuando intentaba crecer y hacer cosas nuevas. Aparecía siempre que se empeñaba en hacer algo nuevo, así de repente, sin que nadie la llamara. *¡Cómo no iba a aparecer justo ahora!*

Fíjate, no hay más que mirarla, se puede ver lo sola y triste que está. Con esos ojos negros, tan negros que apenas entra la luz por ellos. Parece que esté ciega. En realidad, es ella la que está asustada, quien tiene miedo...



Tristeza de dama, CHARÍ MUÑOZ

Conocer, poner nombre a lo que sucedía dentro de mí ha significado otro de los grandes avances en mi recorrido. Ahora cuando mi núcleo melancólico me visitaba podía reconocerlo, así como al núcleo esquizo de la persona con quien en esos momentos de mi vida intentaba comunicarme. La comprensión de estos mecanismos me permitió reestructurar el modo de relacionarme, con el exterior y conmigo misma. Me llevó a darme cuenta de lo que *yo quiero*. Pude comprender que tengo derecho a elegir y que no es necesario acoger todo cuanto llega. Yo diría casi que es un deber, una responsabilidad escoger lo que quieres para ti, para tu vida

En ese punto, me di cuenta de que tenía que decidir si continuaba hacia delante. Esto iba en serio.

...Pero no puede ser, ella tiene un objetivo y sabe que *Tristeza de Dama* la paraliza y le hace perder fuerzas para seguir caminando. Y le gustaba tanto caminar, abrir puertas a otros mundos. Así que la acarició, y siguiendo los consejos de Paso Sigiloso, con decisión y seguridad siguió su camino. Empezó a navegar, *Surcando Mares*, descubriendo estrellas...



Surcando mares, CHARI MUÑOZ

Llegué a las prácticas llena de dudas y temores hacia lo desconocido, pero también cargada de ilusión y con la confianza de estar en el lugar adecuado. El mundo de la ceguera era completamente nuevo para mí, no conocía a nadie en esa situación. Día a día se fue construyendo un nuevo paisaje a mi alrededor: elementos, sonidos, formas, luces y colores que siempre habían estado allí, ocultándose a mis ojos a causa de la ceguera que padecemos cuando miramos sin ver. El descubrimiento de cada uno de estos elementos provocaba en mí una nueva sensación, una nueva comprensión que quedaba impregnada en mi piel, en el brillo de mis ojos.

Bastones blancos, manos alzadas acariciando el aire, buscando el límite que orienta, gafas oscuras, perros guía, teléfonos y relojes habladores, semáforos verdes o rojos, los sonidos del tráfico que me hacía tomar conciencia de mi situación, comprender el valor necesario para atravesar una calle a ciegas. Infinidad de cosas que se ocultan en la oscuridad de una vida sin luz. Esta ha sido una de las experiencias más bonitas de mi vida.

... Y de pronto... ¡zas! ¡boooohhh! Se topó con sus límites. Pero... *¿Quién los ha puesto aquí? ¿De dónde han salido?*

La *Mujer que camina* toca sus límites, investigando, conociéndolos, y se da cuenta de que no son enemigos; simplemente están allí indicándole una medida, un territorio por el que caminar, una dirección. Le recuerdan quién es, dónde está y dónde quiere ir. Que los puede cambiar, que puede incluso danzar con ellos. Cuando comprendió esto pudo seguir hacia delante, hacia su cálida y resplandeciente luz, aquella que continuaba viendo en el horizonte...



Los límites

En este recorrido he descubierto muchos límites. Algunos de ellos eran transparentes para mí, otros los veía reflejados en las personas que me rodeaban. Me di cuenta de mi dificultad en ponerlos: límites a lo que quiero, a lo que hago, a lo que doy... En las sesiones de terapia aparecieron una y otra vez, fue en este espacio donde aprendí a relacionarme con ellos, a entender su utilidad, a comprender lo importantes que son para funcionar en esta vida.

... Algo le decía que en ese lugar iba a encontrar algo importante, algo que cambiaría su vida. Sin embargo, se sentía sola, cansada, y el camino era duro, difícil... Se preguntaba: *¿Y si aquella luz no es nada importante? ¿Y si es una tontería, un engaño, un error?* Entonces, justo entonces, apareció *Abrazos y susurros*.

Abrazos y susurros tiernos, muy tiernos, un gran regalo. Y sin dudarlo lo acogió entre sus brazos y fue sanando sus heridas a base de caricias y ternura...



Abrazos y susurros, CHARI MUÑOZ

En este punto cayó la barrera, una nueva transformación. Me permití cuidarme y que me cuidaran, dar y recibir, vivir la vida enfocándola en sus cosas bellas, en sus pequeños-grandes regalos.

Recuerdo con gran ternura el momento en que Verde Botella, uno de los participantes en los talleres, me pedía que le describiera cómo Delacroix había pintado la tersura de la piel de las *Mujeres de Argel*. Este gesto, aparentemente sencillo, me tocó muy profundamente. La experiencia con estas personas invidentes está llena de regalos parecidos a este, que me han aportado comprensión de mi propia riqueza.

... Esta ternura la sanó. Y de nuevo recuperada, siguió avanzando hacia su objetivo, su luz. Llegó a un nuevo país, un lugar que no parecía recordar, aunque algo en su interior le decía que ya había estado allí. Era el país del juicio y de la duda. Allá nunca se sabía si era de noche o de día. Estaba regido por una dudosa monarca, tanto es así que la llamaban la *Reina de las dudas*.

¡Qué angustia! ¡Qué mareo! Estar siempre juzgando, siempre dudando. *Sí, pero no, Esto se hace así. .no, no, que se hace asá. O se hará de aquel otro modo. Pero, ¿me gusta o no me gusta? ¡Ay, ahora no sé si quiero esto!... ¡Dios mío, qué cansancio!*

Y salió de allí corriendo, rápido, rápido, antes que la duda la atrapara...



Reina de las dudas, CHARI MUÑOZ

Son muchas las dudas que me han alcanzado en esta experiencia; saber si estoy haciendo lo correcto, si pedía demasiado o demasiado poco. No siempre he salido contenta de las sesiones, me han asaltado muchas dudas, me he cuestionado mucho mi tarea. Al principio, sobre todo, me angustiaba mucho las técnicas plásticas que iba utilizar. En este punto aprendí que en esta tarea las técnicas son una herramienta más en el trabajo arteterapéutico. Esta comprensión me abrió una nueva puerta en mi trayectoria artística, y permitió que el medio fuera solamente esto, un medio de expresión artística.

... Estaba ya muy cerca de la su luz, apenas si quedaban unos pocos obstáculos, aunque quizás fueran los más difíciles. Iba a necesitar ayuda. Así que tendría que dialogar con su *Caballo Emoción*. Pero... ¿dónde se habrá metido ese caballo?

Mientras se hacía esta pregunta, oyó en su interior un gran estruendo, tan fuerte que temblaba hasta cuanto había a su alrededor.

Allí estaba *Caballo Emoción* con su ímpetu, su fuerza...

¡Sooooo, caballo! ¡Soooo!



Caballo emoción, CHARI MUÑOZ

No hay quien pueda con él, siempre detrás de él, arrastrando detrás suyo cuanto toca. Va por libre.

Escucha Caballo emoción –le dijo– necesito tu ayuda. Es importante que dialoguemos, que lleguemos a un acuerdo. Mira, ¿ves allá en el fondo aquella luz resplandeciente? Quiero que me ayudes a llegar hasta ella. Sin tu ayuda me va a ser muy difícil. Ya sabes que por separado no podemos alcanzar nada, sin embargo, juntos tenemos todo lo necesario para lograr cuanto nos propongamos.

Caballo emoción comprendió y aceptó, cambió de ser un obstáculo a ser un motor que empuja y da fuerza.

Al llegar al lugar, la Mujer que camina se dio cuenta de que aquel resplandor venía de una caja, una enorme caja, y como quien abre el cofre del tesoro, emocionada, contenta y orgullosa de haber llegado, deshizo el gran lazo que la cubría, levantó la tapa y se encontró con aquello que había estado buscando tanto tiempo.

La caja estaba llena de cintas de colores, pinturas, sonrisas, sueños, y en el centro de todo resplandecía una preciosa *Nariz de payaso*, redonda y roja, que colocada sobre el rostro permite cambiar la mirada. Es magia pura, da espacio al humor y a la risa y te permite acercarte sin dañar.



Naríz de payaso, CHARÍ MUÑOZ

Así que, sin dudarlo un instante, con decisión y paso firme, la Mujer que camina se puso su nariz de payaso y danzó, danzó, danzó...

He debido realizar un gran esfuerzo durante este tiempo, en diferentes sentidos: económico, horas de dedicación, pero sobre todo un esfuerzo emocional al tener que dejar atrás cosas importantes para mí, a algunas de las cuales me sentía atada. Lloré con desconsuelo antes de aceptar que no iba a poder pintar durante un tiempo largo. Pero ha valido la pena porque los frutos obtenidos han sido muy grandes. He visto cambiar algunos rostros de las personas que han acudido al taller, he visto transformarse a mis compañeras del máster y sobre todo me he visto transformarme a mí misma. He ganado visión, seguridad, fuerza, confianza, valor.

Me he enriquecido como artista y he realizado importantes cambios en mi camino de evolución personal.

Y no tan solo no he dejado de ser pintora, sino que esta experiencia me ha hecho mucho más creativa. He vuelto a entusiasarme con mi trabajo. Veo y siento que tengo muchas cosas que aportar, que compartir, y estoy decidida a hacerlo, desde mi singularidad.



Transición (posición I), CHARÍ MUÑOZ



Transición (posición IV), CHARI MUÑOZ

Bibliografía

ALBERTO, ROSA; BLANCO, FLORENTINO; OCHAITA, ESPERANZA; RUBIO, M^a EUGENIA. *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Editorial, 1993.

ANELLA, SANDRO; PINTIMALLI, ANDREA, *Socrate. La disciplina della libertà*. Roma: Edizioni 3P, 2010.

ARNHHEIM, RUDOLF. *Perceptual Aspects of Art for the Blind. Journal of Aesthetic Education*, vol.24, núm.3, pp 57-65,1990, citado por: HERNANDEZ, FERNANDO, Prólogo, *Otras miradas, Arte y ciegos, tan cerca, tan lejos*. Barcelona: Ediciones Octaedro, 2006.

ARQUÉ, MERCÉ LUZ. *Arte-Ceguera*. Integración. Revista sobre ceguera y deficiencia visual, nº 45, pág.17. Madrid: ONCE, 2005.

BROSSA, JOAN. *El saltamartí*. Barcelona: Plaza & Janés, 1998.

CHILLIDA, EDUARDO. *Escritos*. Madrid: La Fábrica, 2005.

GARDNER, HOWARD. *Educare per comprendere*. Milano: Feltrinelli, 1991, citado por: PAOLETTI, PATRIZIO. *Crescere nell'eccellenza. Una pedagogía per il terzo millennio. Idee e tecniche per il continuo miglioramento*. Roma: Armando, 2008.

GARDNER, HOWARD. *Educación artística y desarrollo humano*. Barcelona: Paidós, 1994.

GOMBRICH, ERNST. *Historia del arte*. Madrid: Alianza Editorial, 1988.

GRATACÓS, ROSA. *Otras Miradas. Arte y ciegos, tan cerca, tan lejos*. Barcelona: Ediciones Octaedro, 2006.

GROWE, BERND, *Edgar Degas 1834-1917*. Madrid: Taschen, 2005.

GYSIN, MERCEDES; SORIN, MÓNICA. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. Barcelona: ISPA edicions, 2011.

GYSIN, MERCEDES. *La entrevista Mercedes Gysin Capdevila. La sembradora del sur, que vino del norte*. Duende, nº 14. Barcelona: ISPA, 2013.

INSERSO (1983): *Clasificación internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías. Manual de clasificación de las consecuencias de la enfermedad*. Madrid: INSERSO. pág. 40-41, citado por: ROSA, Alberto, *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Editorial, 1993.

KNILL, PAOLO; LEVINE, ELLEN; LEVINE, STEPHEN. *Principles and practice of expressive arts therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2005.

LEE, JOHN. *El ojo y el cerebro*, <http://www.creces.cl/new/index.asptc=1&nc=5&imat=&art=65&pr=>
Publicado en junio 1997.

LOWENFELD, B. (1981): *Effects of blindness on the cognitive functions of children*. En B.Lowenfeld: *Berthold Lowendfeld on blindness and blind people*. Nueva York: American Foundation for the Blind, citado por: ROSA, ALBERTO, *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Editorial, 1993.

LUSSEYRAN, JACQUES. *Y la luz se hizo*. Madrid: Editorial Rudolf Steiner, 2001.

MARMOR, M.F. *Ophthalmology and Art: Simulation of Monet's Cataracts and Degas' Retinal Disease*, *Arch Ophtalmol* 2006; 124: 1765-1769, citado por: www.perceptnet.com [fecha de consulta 20 agosto 2013]

MCNIFF, SHAUN. *The authority of experience*. USA: R/The arts in the Psychotherapy–Vol. 20, p.3-9, 1993.

PAOLETTI, PATRIZIO. *Crescere nell'eccellenza. Una pedagogía per il terzo millennio. Idee e tecniche per il continuo miglioramento*. Roma: Armando, 2008.

PAZ, OCTAVIO. *Apariencia desnuda. La obra de Marcel Duchamp*. Madrid: Alianza Editorial, 1989.

PESSOA, FERNANDO. *42 poemas*. Madrid: Grijalbo Mondadori, 1998.

RESTREPO, LUIS CARLOS. *El derecho a la ternura*. Barcelona: Ediciones Península, 1997.

RILKE, RAINER María. *El libro de las imágenes*. Madrid: Ediciones Hiperión, 2011.

SARAMAGO, JOSÉ. *Ensayo sobre la ceguera*. Madrid: Alfaguara, 2009.

SCHOLL, G.T. (1986). Growth and Development. En G.T. Scholl (ed). *Foundations of Education for Blind and Visually Handicapped Children and Youth*. New York: American Foundation for the Blind, citado por: ROSA, ALBERTO. *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Editorial, 1993.

SHAH, IDRIES. *Cuentos de derviches*. Barcelona: Editorial Paidós, 1972.

SORÍN, MÓNICA. *Creatividad ¿cómo, por qué, para quién?* Barcelona: Editorial Labor, 1992.

SORÍN, MÓNICA. *Niños y niñas nos interpelan. Violencia, Prosocialidad y Producción infantil de subjetividades*. Barcelona: Icaria Editorial, 2004.

SORÍN, MÓNICA. *Entrevista a Mónica Sorín. Un salto hacia las propias manos*, Duende, nº 13. Barcelona: ISPA, 2013.

TOLSTOI, LEV. *¿Qué es el arte? y otros ensayos sobre el arte*. Barcelona: Nexos, 1992.

Webs consultadas

www.artehaptico.com.

www.b1b2b3.org

www.bauhausinformalismo.wordpress.com

www.musee-orsay.fr

www.museo.once.es

www.navares.org.

www.once.es

[*www.percepnet.com*](http://www.percepnet.com)

[*www.rae.es*](http://www.rae.es)

www.who.int (OMS)

www.wordreference.com

www.zonezero.com

www.creces.cl

Anexo

Braille

Es un sistema de lectoescritura creado en 1825 por Luis Braille. Este sistema permite leer y escribir a las personas ciegas. Es por lo tanto una gran herramienta en el acceso a la cultura y a la información.

Parte de seis puntos ubicados y numerados de la siguiente forma:

① ④

② ⑤

③ ⑥

La combinación de los seis puntos permite obtener 64 combinaciones diferentes, incluyendo la que no tiene ningún punto, que se utiliza como espacio en blanco para separar palabras, números, etc. La presencia o ausencia de puntos determina de qué letra se trata.

Algunos signos braille que representan letras acentuadas o específicas de cada idioma son distintos, según el idioma en que se quiera escribir. También se representan los signos de puntuación.

Para representar la letra mayúscula se antepone los caracteres braille 4 y 6. Para representar números se antepone los puntos 3, 4, 5 y 6.

ALFABETO BRAILLE						
SIGNO	⠠⠠					
GENERADOR	⠠⠠					
BRAILLE	⠠⠠					
a	b	c	d	e	f	g
h	i	j	k	l	m	n
o	p	q	r	s	t	u
v	w	x	y	z		

GAM

Un GAM o Grupo de Ayuda Mutua es un grupo formado por personas que libremente se reúnen de forma voluntaria movidos por la necesidad de dar respuesta o encontrar una solución a un problema compartido por todos ellos, de afrontar y superar una misma situación conflictiva, o de lograr cambios personales y/o sociales.

En este grupo no está presente ningún profesional externo (a menos que el grupo lo llame de forma puntual para pedirle algún tipo de información técnica). Sus componentes se ayudan los unos a los otros a través de las interacciones que, entre ellos y en el marco del grupo, se producen.

Este tipo de grupos facilita el crecimiento individual, sus miembros aprenden a escuchar, a valorar los problemas de los demás y a ayudarles. Estos grupos proporcionan principalmente apoyo emocional y, ocasionalmente, material.

Gofrado

El gofrado es una técnica de grabado que consiste en realizar una estampación normalmente en seco, con la idea de producir un relieve en el papel por el efecto de la presión. La obra pensada con este fin se realiza creando las imágenes a través de matrices tanto en relieve como en hueco, por incisión o por adhesión de objetos. Esta técnica tiene muchos valores táctiles. También se le ha denominado troquel, cuyo ejemplo más popular es la escritura en braille.

La colografía es una variante de esta técnica. En este caso se entinta la plancha antes de imprimir.

Mandala

Es el término de origen sánscrito que significa diagramas. Normalmente se representa con un círculo dentro de un cuadrado, aunque también existen otras formas.

Se dice que construir un mandala ayuda a la concentración y a la relajación. La idea es la de elevar la atención y llevarla al momento presente, mientras se va creando, sin más finalidad. Por ello una vez se finaliza se destruye.

