

ESTRELLAS RESONANTES

ARTETERAPIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y DE LA CREATIVIDAD EN UN GRUPO DE PERSONAS ADULTAS. DE LA SOMBRA A LA LUZ, UN VIAJE A TRAVÉS DEL CUERPO, ABRAZANDO EL GOCE Y LA ALEGRÍA.

Teresa Rodríguez Domínguez

IATBA 2016-2018

Supervisora

Anna Buxadera

INDICE

1. Mi reencuentro con el Arte.....	3
2. Principios y método de la arteterapia transdisciplinar.....	5
3. Sobre arte y terapia. El proceso arteterapéutico.....	16
4. Mis prácticas.....	18
5. Marco espacial.....	20
6. Marco temporal.....	20
7. El grupo	21
8. Objetivos generales	22
9. Objetivos específicos.....	23
10. Encuadre.....	23
11. Metodología.....	25
12. Herramientas metodológicas.....	26
13. Materiales.....	27
14. Hoja de ruta	28
15. Teoría del vínculo.....	29
16. El cuerpo.....	32
17. El goce.....	35
18. La alegría.....	36
19. Desarrollo de las sesiones.....	39
20. Yo en las prácticas – autoanálisis del proceso.....	98
21. Obras, testigo de mi proceso.....	102
22. Conclusiones y recomendaciones.....	118
23. Bibliografía.....	121

MI REENCUENTRO CON EL ARTE

Muchas evocaciones de mi infancia están rodeadas de colores de madera, plastilinas, cuadernos de dibujo y pinceles, que mi madre me compraba – quizás porque veía en mí algo que podía desarrollar o simplemente porque a ella le parecía una forma de entretenerme en las largas tardes después del colegio. No lo sé. Pero se lo agradezco.

Recuerdo en este momento una escena. Estaba de pie, frente a unas obras de los alumnos de un taller de pintura del centro cívico local. Sonríó y me siento enternecida al evocarla. Me acuerdo de mi mirada tan abierta a ese mundo de color y forma, que hasta parecía que mis ojos se me iban a salir de las órbitas. De fondo la voz del profesor de pintura le decía a mi padre:- Se le ve que a su hija esto le entusiasma.

Ese día me di cuenta que el arte producía *algo* en mí que me gustaba y deseaba.

Muchos años más tarde – pero muchos – después de varios devaneos con espacios de pintura y dibujo, decidí darle espacio a ese *algo* latente en mí, que me acompañaba desde siempre. Ahora lo haría desde otro lugar, dándole espacio a lo que me gustaba y deseaba de pequeña. Ese ‘algo’ que yacía adormecido en algún rincón dentro de mí. En una estancia que dejé de visitar y que desvaloré frente a los quehaceres, deberes, obligaciones del día a día.

Un día, a través de mi trabajo, conocí a una mujer que me hablaba de la Arteterapia. Fue como cuando ubicas las últimas piezas de un rompecabezas y todo cobra sentido. En cuanto tuve la pantalla del ordenador delante, me dediqué a investigar y buscar formaciones. Recuerdo que fue una búsqueda muy activa y hoy, estoy sentada frente a la pantalla del ordenador, escribiendo mi tesina. Sonríó. La Arteterapia se reveló ante mis sentidos como un lugar de contención, de autodescubrimiento, de creatividad, de aprendizaje, de desarrollo humano y acompañamiento respetuoso. Un camino que inefablemente me ha llevado a mí misma y a habitar desde la sensibilidad mi cuerpo de mujer.

Hoy en mi conjunto de músculos, huesos, órganos, venas, arterias, sangre, cerebro, piel y todo lo que me conforma, respiro a través del color, de la línea, del movimiento, de la música y de aquello que me conmueve cuando mi mirada se detiene en lo que me rodea; abrazando nuevas subjetividades y vivenciando mi espacio interno como una obra de arte. Mi *cuerpalma* acaece.

Hoy soy capaz de nombrar lo que mis, entonces, nueve años no podía. Hoy lo que me gusta y deseo sentir mi *cuerpo vibrátil*. Gracias IATBA.

**“Abriendo de par en par
la puerta norte del Palacio:
¡la Primavera!”
(Basho)**

PRINCIPIOS Y MÉTODOS DE LA ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINAR

La Arteterapia Transdisciplinar es un enfoque donde las artes expresivas (dibujo, pintura, video, fotografía, danza, performans o la dramatización) facilitan la vivencia estética en el encuentro con uno mismo y con el otro (Sorín, 2011). Acompaña a la persona a través de sus creaciones artísticas en un proceso de transformación de sí misma, donde la arteterapia transdisciplinar proporciona el espacio para que la paciente, el terapeuta y la obra se interrelacionen en un marco claro donde no nos enfocamos en el resultado, sino en un 'como sí' a modo de 'laboratorio', en un estar en el momento presente, en la escucha, para dejarnos sorprender con lo que emerja, confiando en la propia potencia y en el caso del arteterapeuta, confiar en la potencia del otro. Tomando la potencia como territorio de posibilidades, en el cual el 'como sí' da forma a aquello que no se puede nombrar, dando textura y color a las imágenes que emergen de un cuerpo sentido, habitado. Desde aquí, la potencia, en sus diferentes expresiones, tomará el espacio desde el movimiento, articulando bajo el vestido de la piel, las memorias anidadas en los músculos y entrañas, de una biología silenciada, muda, por una persona que no ha sabido cómo transitar las experiencias vitales.

La sinergia que articula la obra como un tercer elemento, genera un espacio medial de contacto y diálogo interno con un 'sí misma' y con la arteterapeuta, que también toma la obra como espacio para que la potencia emerja.

En este contacto paciente/obra/arteterapeuta el espacio terapéutico de confianza es necesario e imprescindible a la hora de desarrollar un proceso con la persona. Éste lugar de confianza y libertad creadora, se va desarrollando tanto interna como externamente para la persona. En este sentido es importante el espacio físico donde se va a llevar a cabo el encuentro arteterapéutico. Aquí puedo mencionar la importancia de que éste sea confortable, con una temperatura y luminosidad adecuada, a ser posible con el silencio y la tranquilidad apropiada, donde se tenga el material necesario para el trabajo de creación y diálogo. Por otro lado el espacio de confianza interno pertenece al territorio arteterapéutico, donde es necesario 'mirar' sin juicio, en una actitud de disponibilidad y escucha, acompañando desde lo que sí, facilitando resonancias que lleven a la paciente al diálogo con la obra, dando espacio que permita que aquello que acontece en el mundo interno de la persona pueda emerger, tomar forma y ser sentido, visto, narrado y reapropiado por ésta.

Este proceso se inicia creando un marco claro de cómo es el trabajo desde la arteterapia transdisciplinar, la cadencia de los encuentros, duración de las sesiones, la importancia de las obras en las sesiones, así como definir qué se quiere hacer con las obras. En este caso, la arteterapeuta puede sugerir que se pueden almacenar en el espacio de terapia (si hay lugar físico para ello) como por ejemplo en una caja, si se estima en el objetivo de la terapia la intervención de una obra durante alguna o varias sesiones.

Para que el proceso ocurra, se desplégue en un recorrido, la persona, necesita un vínculo seguro y éste necesita un tiempo para ser creado, para ello la profesional que acompaña la paciente necesita abrirse a la escucha, a la presencia y la capacidad de contención que será proporcional a la capacidad de auto cuidado que la arteterapeuta desarrolle, para ser capaz de cuidar el vínculo con el otro.

El método de la arteterapia transdisciplinar aporta un espacio físico de seguridad, donde sus principios nos dan permiso al error, sin censura, sin juicio, con apertura, desde la presencia. Sin perderse del 'uno mismo', para establecer un diálogo con los diferentes elementos de la obra, a través de resonancias, transfer artístico, mirando la esencia, no la forma y atendiendo lo que emerge de distinto. Estos recursos son facilitadores de la escucha interna, para que la 'experiencia sentida' descongele lo inerte a fin de ampliar horizontes en el cuerpo. Un cuerpo que la persona irá aprendiendo a sentir, narrar, habitar, para poder asentar la mirada fenomenológica, en un 'darse cuenta' de forma orgánica de lo que acontece y desarrollar así, recursos para la vida, en un movimiento de adentro hacia afuera integrador, tomando lo que es propio en el contacto con la vida y con el otro.

En este sentido los principios de la arteterapia transdisciplinar, profundizan en la condición de que es imposible mirarnos por partes, separar la mente del cuerpo, la razón de las emociones, de lo que nos atraviesa o de lo que emerge en nuestra obra. A continuación desarrollo los principios de la arteterapia transdisciplinar.

La potencia como principio

“Un semilla yace bajo la gris piedra”

Tomando la metáfora de La Arteterapia como una hierbita verde, de Mónica Sorín, para explicar lo que para mí es el enfoque en la potencia.

Potencia, fuerza, energía, resistencia... cada una de estas palabras puede estar presente en el encuentro de la semilla y la piedra, que a priori puede parecer estéril, sin embargo contiene en sí mismo una experiencia vital en potencia, a la espera de tomar espacio. Un espacio de resistencia que existe entre los elementos, donde hay cabida a la creación de otras realidades.

El enfoque en la potencia, es un movimiento hacia la vida, que a veces puede ser “matado” por el ser humano, por miedo a entrar en la incertidumbre, en el caos, en la incomodidad y en el desasosiego. Sin embargo, conectar con la potencia de la vida puede ser posible también desde el caos y desasosiego. Aceptando el caos como parte del proceso creativo. Así, haciendo alusión a la frase poética del inicio, la semilla (potencia) podrá generar un movimiento ante el terror de estar bajo la piedra (cuerpo no habitado) para abrirse paso como una hierbita verde, poniendo la mirada en lo que sí.

El terapeuta desde la Arteterapia transdisciplinar y de su caja de herramientas, creará un despliegue creativo, que posibilitará el sumergirse en la vivencia para conectar con lo vital. En un regar las semillas, generando las condiciones para que éstas broten y tome espacio la hierbita verde.

La resonancia

La interpretación por parte del terapeuta sitúa el “saber” en él y cierra la mirada. La resonancia por otra parte, abre la mirada a nuevas posibilidades y responsabiliza al paciente hacia la escucha de sí mismo.

Cuando estamos frente a una obra, lo más habitual que ocurra, es que interpretemos lo que el otro ha querido decir. Desviando la mirada de aquello que nos atraviesa ante la obra, sin percatarnos que nos recorren y asaltan sentires irrepetibles que podrían ser integrados como nuevas subjetividades. Cuando no le damos un lugar a eso que emerge en nosotros, “abortamos” la construcción de múltiples sentidos y significados. Nos convertimos en territorio yermo, en un cuerpo congelado, en una piel impermeable al sentir.

En este sentido la Arteterapia transdisciplinar busca descongelar el cuerpo, desposeyéndolo de la “no vida” para abrir nuevos horizontes a la multiplicidad, desarrollando la potencia de la percepción y el impulso de la singularidad que nos habita. Es decir, integra lo que cada uno siente (el arteterapeuta y el paciente) a través de la resonancia, dándole un lugar en el diálogo de ambos con la obra.

La resonancia es una manera de dar voz, espacio, forma, color, movimiento y textura para comunicar aquello que nos asalta. Es un territorio donde la lógica del “y” hace que cada parte que siente, piensa y acoge, se vivan como complementarias en el diálogo con la obra. Esto genera un valor en la multiplicidad de miradas, donde el dibujo se puede convertir en danza y la palabra en una obra de barro, desplegando así un campo rizomático de intensidades y multiplicaciones que amplían los horizontes internos.

En este sentido Sorín apunta: “La “Y”, implica relación y también matriz de diversidad. Un pensamiento rizomático, siempre dispuesto a bifurcarse, donde algo desaparece para devenir “otrado”. Donde las diferentes miradas resonadas, se incluyen, se contemplan, aunque sea desde la contradicción o lo desigual. Éstas abren conexiones hasta el infinito, donde se construye un acontecimiento donde la obra es un principio regidor, siendo siempre una obra abierta.

La mirada fenomenológica

¿Qué es?

La mirada fenomenológica es la atención y apertura que está puesta en lo que acontece en el aquí y ahora, en lo que nos atraviesa y moviliza, en lo que es visto, en lo que es sentido.

*“El silencio toma la sala, sólo se atreven a dejarse oír las respiraciones suaves y pausadas, de los cuerpos que se mueven acariciando el aire. Siento un cosquilleo recorrer mi cuerpo. También se mueve, como si cada centímetro de mi piel levantara una mano para atrapar el instante. Mi piel está erizada.”**

En esta resonancia* escrita en un día de prácticas con el grupo de Arteterapia, sostengo que toda vivencia o experiencia tiene un impacto en primera persona. En el momento presente, en el instante que sucede. En una certeza potencial, donde aquello que habita el cuerpo abre la puerta a nuevas intensidades y significados. Entrar en la vivencia en el aquí y ahora, es hacer espacio para que el acontecimiento acontezca.

En mis prácticas fue de suma importancia abrirme a la mirada fenomenológica en el abordaje del grupo, para dar lugar a lo que irrumpía en el espacio de tarea. Desde esta vivencia sentida, la experiencia me invitaba a poner la consciencia en lo “qué es” y en “cómo es” en el aquí y ahora, como algo que nace, habita, muere y/o se transforma en otra cosa. Siempre en el presente, desde la **lógica de los sentidos**.

De esta forma pude dar cabida a la singularidad emergente de cada persona, desde la experiencia sentida, donde el cuerpo de cada una se me revelaba como el asidero donde eclosionaba, tomaba espacio y se revelaba el acontecimiento.

Pude así, ser testigo de aquello que comprometía a cada ser por entero, desde la búsqueda y la interrogación de las **intensidades** que estaban siendo vividas (Sorín, 2011, p. 59) sin juicio.

Una “y” en lugar de la “o”

¿Qué puede cambiar una “y” en el lugar de una “o”?

Categoricamente no es lo mismo sumar que restar, ni tampoco tiene el mismo valor excluir que abrir espacios para la creación y nuevos devenires. Cuando nos ponemos delante de un escoger entre tal “o” cual, entendemos, de una forma u otra, consciente o inconscientemente, que perdemos, restamos, careceremos de algo o descartamos una cosa a favor de la otra. Esto es una mirada limitadora y excluyente de la vivencia. Somos la suma y resultado de nuestras experiencias. El posicionar nuestra propia experiencia desde el “o” genera fronteras invisibles que seccionan un territorio amplio y vasto. Un espacio fraccionado que dificulta la vivencia de todo lo que hay y acontece en la persona, para que pueda ser validado por ésta y enriquezca así, su experiencia y vivencia estética arteterapéutica.

Por otro lado cuando tomamos la “y” con su poder inclusivo, nuestro cuerpo se afloja, se abre a la experiencia, al movimiento y al sentir. La “y” genera un puente integrador que pone en contacto las diferentes partes que nos conforman, como son los territorios de la mente y el cuerpo.

Es en éste vehículo biológico que llamamos cuerpo, acontecen todas las cosas al mismo tiempo, la respiración, la circulación y el pensamiento. Lo biológico, lo emocional y un infinito etcétera, que está presente en el aquí y ahora, es un territorio a ser explorado y habitado desde la mirada integradora de la arteterapia transdisciplinar. Atreverse a interrogar el ‘malestar’, entrar en el caos, en el desasosiego nos conduce a vivencias de re-significación, de nuevos sentires o maneras de escucha donde desde la lógica del “y” la potencia cobra fuerza y presencia en detrimento de la lógica del “o”, creando así experiencias que abren posibilidades, que descubren caminos, que extienden puentes hacia una mirada multiplicadora e incluyente.

El cuerpo vibrátil

Es un cuerpo abierto al sentir y a percibir. Disponible para dejarse atravesar por lo que acontece. Quién más o quién menos ha tenido la experiencia de sentirse estremecer ante una puesta de sol o por una música que le ha “llegado al alma”. Esos momentos

de arrebatamiento nos despierta al cuerpo, disipando el letargo que produce vivir en la mente y en su lógica.

Nuestro cuerpo es el espacio donde la vida acontece en nosotras. Desde que nacemos nos acompaña y “guarda” todas las experiencias, en pliegues emocionales de sentires y corazas físicas que toman el papel de fronteras limitantes.

Mónica Sorín afirma que “aprendemos con el cuerpo tanto como con el alma” y designa - al modo de Ana Isabel Crespo - **‘cuerpalma’**. Porque el cuerpo no es ni puede ser ajeno a la vivencia del alma, por muchas fronteras y barreras que levantemos, al igual que no es ajeno al proceso terapéutico, que poco a poco va recorriendo y descongelando el territorio corporal a favor de la **sensibilidad estética**, es decir, al desarrollo de la capacidad de sentir, emocionarse y sorprenderse por la experiencia de lo que nos atraviesa. En este sentido la arteterapia transdisciplinar despierta el cuerpo a través del desarrollo de la potencia, de poner la mirada en lo que sí y su capacidad de abrirnos al disfrute. Esto amplifica la capacidad de la persona, como cuerpo, para percibir, dejarse atravesar, resonar, concebir y desplegar una sensibilidad aumentada ante el lenguaje artístico, algo que Edgar Morin (2003) nombra como **‘estado poético’** el cual nos proporciona el sentimiento de franquear nuestros propios límites y comunicar con lo que nos supera.” Nombrando los límites que hace referencia Morin, podemos recordar la integración que nos aporta la lógica del “y”. Porque un cuerpo que se habita...siente “y” se estremece “y” duele “y” llora “y” danza “y” respira “y” resuena...

Es un cuerpo donde deviene el espacio del ‘estado poético’, habitándonos así como **cuerpo vibrátil**.

Lo familiar en lo extraño y lo extraño en lo familiar

Cuando se parte de un lugar donde no se tiene “lugar”, deviene en cierto modo, en una no **capacidad de simbolizarlo**. Un ejemplo de esto fue mi primera etapa de prácticas, donde los momentos de soledad y pérdida, en forma de arenas movedizas, me llevaron por un camino donde era incapaz de reconocer la potencia que existía en mí (lo familiar) en lo extraño (el grupo) para dar paso a nuevas subjetividades desde la escucha del yo, del tú en el nosotros. Esta etapa conformó una oportunidad para reconocer lo propio, responsabilizarme de ello, aprendiendo a sostener la confusión y

el desasosiego, dándome espacio para que emergiera lo extraño e interrogarlo desde la lógica del “y”.

En la experiencia arteterapéutica transdisciplinar, el diálogo con la obra, nos abre la mirada hacia **nuevos significados** de aquello que en lo cotidiano nos es familiar, aproximándonos a la apertura, a la capacidad de sorprendernos porque lo que devengo en una hora, en la siguiente me distancio, me separo. Pessoa lo nombraría como nuestra capacidad de ‘otrarnos’ de devenir ‘otro en otros’. Darnos cuenta de lo extraño en lo familiar, nos abre a la consciencia de aquello que hemos naturalizado. Guatarí habla de noción de transversalidad, afirma que, de alguna manera, todos estamos atravesados de flujos inconscientes que van naturalizando saberes, actitudes, incluso lo perverso. El trabajo de la **subjetividad de lo extraño en lo familiar** y lo familiar en lo extraño nos invita a dejarnos atravesar por la confusión, el caos, la duda para que se revele lo creativo. Es una forma de abrírnos a la completud que conforma el momento presente.

La vivencia estética

“Saber pensar con las emociones y sentir con el pensamiento” (Pessoa, 1999).

La vivencia estética está en el centro de la terapia de las artes expresivas, está asentada en los sentidos como caminos que amplían territorios, haciendo hincapié en la importancia de la **percepción sensorial del cuerpo**, porque aprendemos, nos desarrollamos y nos expresamos a través de éste. Cuando percibimos el mundo desde aquí, damos espacio a la imaginación, a la evocación de contenidos internos, dando lugar a la creación de la obra, por medio de la capacidad del cuerpo de transformar la experiencia sensorial en artística. Creando así, nuevas subjetividades bajo la mirada de la dimensión estética de la existencia. Es una **“experiencia del sentir”** que cada persona tiene. Un ejemplo de esto es aquello que acontece en la persona cuando ésta entra en el espacio de silencio, recogimiento, y a veces casi sacro, de un teatro o una sala de exposiciones. Esto invita a entrar con la mirada atenta, abierta a lo que allí acontece, recorriendo los pasillos ante las obras de arte o sentada en un palco de butacas, donde desde el acogimiento de la penumbra, la persona puede escuchar, sentir, oler aquello que se despliega ante ella y en ella.

Mónica Sorín habla de la vivencia estética como la que tiene capacidad de generar un **impacto sensible**, con representación interna que suscita múltiples efectos liberadores, terapéuticos, cognitivos, re-significadores, expresivos y comunicativos (2011) Desde donde, a veces, no volvemos a ser los mismos por el impacto incognoscible que acoge nuestro cuerpo, incluso de forma inconsciente.

Recuerdo que durante la formación hicimos una salida a *Caixa Forum* en Barcelona y en mi recorrido por las diferentes salas, llegué ante un cuadro en blanco y negro, que parecía evocar un horizonte formado de cielo y agua, donde el cielo era un espacio blanco y el agua otro en negro. Mi vivencia ante él fue un arrobamiento inesperado que me hizo estremecer todo el cuerpo. En ese instante dejó de existir el resto de la sala y las personas que en ella había. Entré en un vacío lleno de sonidos internos que me acunaron ante aquel espacio de experiencia sentida y desde el cual, algo en mí comprendió y se sosegó; teniendo la certeza, que desde esa parte - hoy - no soy la misma.

Es un 'partir al espacio interior' ante el lenguaje artístico; es un estar abierto al acontecimiento y **construir el acontecimiento**; una escucha múltiple que nos descongela y nos aproxima hacia la potencia de la vida. Escribe Morin *"lo estético, nos sustrae del estado prosaico, racional-utilitario...nos pone en estado de gracia."*

"La vivencia estética también da criterios de verdad."(Sorín, 1986)

Lo transdisciplinar

De alguna forma todas las artes expresivas contienen un **aspecto intermodal**, es decir todas llevan a diversas modalidades sensoriales y de comunicación. En la transdisciplinalidad de la Arteterapia los terapeutas son formados en 'las artes en la terapia', para acompañar al paciente en el paso de una a otra forma de expresión, a lo que podemos llamar transfer artístico. Esto es, la capacidad de pasar de un lenguaje artístico a otro que nos permite **explorar, experimentar, crear y elaborar** una misma cosa desde diferentes puntos de vista. El sentido de pasar de una disciplina artística a otra, se da en base al marco y encuadre de la propuesta y al 'pulsar fenomenológico' de la persona o grupo con el cual se esté trabajando.

Este enfoque enriquece el desarrollo del espacio terapéutico y el diálogo entre el paciente, la obra y el arteterapeuta. De esta forma podemos pasar por ejemplo, de una pintura a moverla a través del cuerpo y resonar al final con la palabra, transformándose en una acción multiplicadora de significados e incluyente. Esto ocurre porque no se percibe lo mismo con un sentido que con otro, pues, al cambiar de disciplina artística, cambiará el despliegue de la propuesta en el espacio externo, y consecuentemente cambiará la atmósfera de vivencia interna. Recuerdo una experiencia en uno de los módulos de mi formación, cuando retomé una obra elaborada el día anterior, en la cual había una narrativa de intensidad interior, que hizo que mis lágrimas asomaran en mis ojos durante la elaboración de la obra. Al día siguiente al explorar el movimiento de la obra a través del cuerpo, la experiencia me llevó a un territorio totalmente distinto, más ligero, espacioso y liberador; donde la sonrisa en mis labios junto a mi cuerpo erguido con los brazos como alas, era la resonancia de aquello que me atravesaba en ese instante, ese día, ante mi obra.

Cada **disciplina artística** muestra sus cualidades sensoriales, porque no hay música sin sonido, no hay una pintura sin imágenes, no hay danza sin movimiento. El uso de la transdisciplinaridad nos lleva más allá de lo cotidiano, dando lugar a nuevas formas de reflexionar y expresión de lo real. En este sentido integramos que cada persona tiene sus limitaciones y sus puntos ciegos, y cuando damos espacio al trabajo terapéutico, donde pasamos de una disciplina artística a otra, la persona que busca ayuda, tiene la posibilidad de explorar, vivenciar e interrogar sus dificultades desde los diferentes enfoques artísticos, pudiendo así crear **nuevas comprensiones y subjetividades** desde la transdisciplinaridad.

El diálogo con la obra

La obra es un elemento nuclear en el proceso terapéutico del paciente y en el proceso vincular del arteterapeuta con éste. Esto puede ocurrir gracias al lugar de **“la obra como tercero”**. Cuando pasamos de hablar de la obra a dialogar con ésta, nos abre la puerta a nuevas percepciones y puntos de vista. Desde este enfoque, la obra cobra cualidades expresivas animadas, poniendo voz a las imágenes internas de la persona, para que hablen por ellas mismas. Una voz que va más allá del hablar en primera persona del singular y nos acerca a una variedad de “personas” que comunican desde

un tono íntimo, psicológicamente lúcido y que le permite al paciente conversar de forma imaginativa, poética y metafórica acerca de la experiencia.

Este diálogo nos abre a nuevas perspectivas y nuevos escenarios posibles, donde acaecen nuevos **“darse cuenta”** así como la construcción de nuevas subjetividades. La *obra como tercero* nos cuenta lo que el arte tiene que decirnos, nos explica historias, que de una u otra forma, nos acerca a nosotras mismas, en un encuentro no habitual “a tres” que dependiendo del lugar o del tiempo, revelará cosas diferentes. Este es el potencial del arte, una fuerza que nos atraviesa cuando estamos frente a él, traspasando fronteras, para que de su mano, podamos nombrarlas.

Por otro lado, me he dado cuenta a través de las prácticas, que muchas personas no están habituadas en “entrar” en este diálogo con la obra, por sentirse en una situación un poco “loca” por estar “hablando” o dialogando con una imagen que acaban de crear y se supone que es inanimada. Quizás sea porque entran en un espacio no conocido, donde hablar con y como la imagen los ubica en la pérdida de control. Sí es cierto que pasada la primera incomodidad, y sugiriendo que se tome como una relación **“yo con tú”**, se atreven a pasar los propios límites, abriéndose desde lo lúdico y creativo, a un espacio de autodescubrimiento.

Recuerdo en uno de los talleres donde una de las participantes en el “juego” de hablar con su obra desde las diferentes voces, se dio cuenta que cuando la obra hablaba con voz propia, era capaz de afirmar cualidades positivas de su cuerpo, algo que esta mujer no era capaz de decirse a ella misma en primera persona. Se dio cuenta de su dificultad en abrazar lo positivo y vital en ella.

Capdevila (2011, p. 29) sugiere que es importante **dar espacio suficiente** para que el paciente dialogue con su obra, alentando los momentos de silencio en detrimento del diálogo compulsivo que “rellena” espacios vacíos.

La *obra como tercero*, toma el lugar de **‘territorio de exploración’**, que facilita la mirada del paciente hacia “un sí mismo” ante la presencia del arteterapeuta, modulando la intensidad del encuentro y facilitando la construcción del vínculo. En este encuentro a tres, articularemos el diálogo a través de la resonancia y de un lenguaje metafórico y poético. Ayudaremos de esta forma a que la persona se dé cuenta del tono que utiliza al hablar, de cómo cambia su postura corporal. Podemos resonar el contenido de lo que habla afirmando o reafirmando una expresión que haya dicho, así se crea la experiencia de la reciprocidad e interacción, en un dar y tomar, que nutre el diálogo entre el paciente, la obra y la arteterapeuta.

Este diálogo con la obra recuerda al psicoanalista Winnicott con su teoría del objeto transicional. Él afirmaba que el objeto era una forma que el niño/a encontraba para

superar el miedo o la soledad. Para la psicología, es en este objeto material (un peluche o trapo) que el niño deposita su apego para poder gestionar esas emociones y poder ser capaz de dormir solo, por ejemplo.

En la Arteterapia Transdisciplinar no ocurre lo mismo, sin embargo la presencia de la obra facilita la apertura y abre nuevas vías de exploración para la persona y para el desarrollo de su potencia. La obra toma el lugar de este objeto, sin embargo con una finalidad muy diferente. En este caso ayuda al paciente a elaborar un diálogo sobre un **“sí mismo”** en un **“como sí”**, ante el encuentro con el arteterapeuta (la obra como tercero) donde el terapeuta acompaña a la persona a que se dé cuenta de su incomodidad y se abra a nuevos significados.

SOBRE ARTE Y TERAPIA - EL PROCESO ARTETERAPÉUTICO

En esta pequeña propuesta teórica sobre **arte y terapia**, quiero reflejar mi reflexión sobre lo que ha significado a nivel personal y en el trabajo grupal y específicamente en el abordaje del cuerpo como territorio a habitar y a disfrutar. En estas líneas entrelazo reflexiones y aportaciones teóricas desde la autointerrogación ¿Qué es para mí la Arteterapia? ¿Cuándo el arte es terapéutico? Y si lo es ¿Cómo se despliega el proceso?

Desde hace miles de años el arte ha acompañado al hombre a expresar su vivencia cotidiana, donde plasmar sus sentimientos, sus emociones, sus alegrías o sus duelos. Un uso que va más allá del “arte de consumo”. El arte como territorio de resistencia (Sorín, 2011, p. 46), es aquel que humaniza, nombra, inventa y crea un mundo simbólico de nuevos significados. Porque el ser humano es un ser que necesita, de forma natural, crear y expresarse, tomando la creatividad como necesidad expresiva universal (Capdevila, 2011) Desde la antropología del hombre como ser creativo, se define que no puede existir expresión creativa si no existe, en principio, alguien que la encuentre. La antropología pone así, al ser humano, en el centro de producción artística y en los siglos de historia humana, donde la medicina y el arte se unieron en lo que denominaba el **“arte de curar”**.

Hoy podemos ver cómo el ser humano adulto se ha alejado de la capacidad del bienestar del cuerpo, de la mente y del espíritu que un niño pueda tener cuando dibuja, canta o baila. La persona adulta acaba perdiendo por el camino ese bienestar a causa de experiencias biográficas, la capacidad de inventar, jugar, imaginar o disfrutar de su cuerpo desde la danza, el movimiento libre o el contacto con el otro.

En este sentido la Arteterapia es una disciplina que hace uso del arte, para acompañar a la persona a través de un terapeuta, a fin de que aprenda a desarrollar su **potencial de vida**. Ésta se desarrolla como un espacio de resistencia donde la producción artística no se circunscribe sólo a artistas con un talento especial. La Arteterapia nos devuelve la dignidad de ser creadoras y recuperar aquello que nos es propio como seres humanos, esto es, la capacidad de disfrutar con el acto de creación, la emergencia de intensidades y nuevos significados. Me pregunto si aquí se inicia el acto mismo de **“lo terapéutico del arte”**, eso que nos “cura”. Dado que el arte es una vía de conocimiento donde los “darse cuenta” se transforman en potenciales de vida a través de un dibujo, que se transforma en danza o un poema que es habitado por el cuerpo desde el movimiento. La vida siendo vivida como obra de arte.

Es en este espacio arteterapéutico, donde el terapeuta acompaña al paciente desde el no juicio, donde se inicia la multiplicación de la mirada, dando paso a múltiples significados, pues lo terapéutico, que sana, tiene que ver con la aprehensión de la vida **dando sentido al vivir** y a su fuerza como potencia creadora.

“Hay que incorporar la filosofía y el arte en el acto de curar, y el arte de curar llevarlo a la “vida como obra de arte”. (Capdevila, 2001, p. 14)

Para este proceso arteterapéutico, no es necesario disponer de un talento especial como artista o tener conocimientos de arte o técnicas artísticas, sino lo que verdaderamente importa es dar espacio a la capacidad creativa y creadora, que toda persona posee de forma innata en su cuerpo y en su alma. Desde el acompañamiento arteterapéutico, los materiales, que poco a poco se irán transformando y tomando forma en el espacio externo, irán dando paso a transformaciones internas, desde el darse cuenta, desde el aprendizaje. Como menciona Sorín (2011, p. 67) referente a la salud, aprendizaje y creatividad “...aprendemos con el cuerpo, tanto como con el alma”.

En este espacio de elaboración artística, la persona se abre a la posibilidad de la expresión libre, a lo intuitivo, a las imágenes que le habitan, a nombrar desde lo verbal

o explorar la expresión no verbal, encontrándose así en un marco expresivo rico, donde aprender a sostener la incertidumbre, la duda, la confusión, el caos como parte del propio proceso.

En palabras de Mónica Sorín: “Qué importante dejarse atravesar por la confusión, por el caos, por la duda, para que se revele lo creativo.”

Por tanto para que se despliegue el proceso, es fundamental que el terapeuta acompañe a la persona de forma respetuosa y sin juicio, para que ésta sea capaz de autodescubrirse, sin eliminar o excluir el sufrimiento, el desasosiego y la incertidumbre, sino darle voz para que pueda ser expresado al mismo tiempo que la persona se reconoce, se nombra, se narra, explora sus emociones para darse permiso para que las imágenes que laten en su inconsciente, puedan emerger y crear **nuevas subjetividades**.

MIS PRÁCTICAS

Mis prácticas se han extendido a lo largo de dos años. En ellas tomé consciencia, a raíz de mi propio proceso, de que existe la dificultad de construir algo, cuando se viene de un lugar de donde no se ha tenido referencias de cómo hacerlo o algo que “no es”, algo que experimenté en mi primer año de prácticas.

Fueron unos meses donde hice un viaje por caminos tortuosos, en que yo hablaba un lenguaje que me sumía en la confusión, en la desorientación y “*el desasosiego, en la inclemencia de las verdades sin red, en el desamparo de saberes desnudos...*” como escribe Mónica Sorín en cual me hizo “*transitar los múltiples morires que conducen a nuevos renaceres.*” (Sorín, p. 60)

De ello he aprendido mucho, aprendí a darme permiso a no entender y sobre todo a darle espacio al “menos es más” como sabiamente mi tutora me sugirió. Fue a través de Anna Buxadera, con su presencia amorosa, su contención en los momentos que más necesitaba, que tuve un lugar de referencia, para poder transitar la experiencia desde la lógica del “y” como espacio inclusivo de lo que “sí es y de lo que no era”, para dar paso a la creación, a lo estético de la práctica arteterapéutica, en el “**estado poético**” del que habla Edgar Morin (2003) el

cual define como “el cual nos proporciona el sentimiento de franquear los propios límites y comunicar con aquello que nos supera.”

En un primer momento de mis prácticas, había centrado mi atención en crear un espacio para la MUJER, donde dar lugar a la propia naturaleza femenina, y que pudieran explorar así a través de la Arteterapia, los propios miedos, anhelos, creencias y limitaciones, en un transitar el camino hacia la autoafirmación y el empoderamiento propio.

Sin embargo, desde mi propio proceso personal y del acompañamiento del grupo, me di cuenta que “la anhelada” libertad de goce, que las mujeres reivindicamos ante un “patriarcado castrador”, no es tanto inherente a la mujer, sino un hecho universal en donde hombres y mujeres coinciden y cohabitan y donde acaban vinculándose desde lo letal. Por ello me interrogué sobre el “por qué” cerrarme a la inclusión de lo masculino en el dispositivo grupal, en dejar fuera las posibilidades de interrogación e indagación interior que se podrían desplegar en un grupo mixto. El dar espacio a la autoindagación e interrogación de mi propio proceso, hizo que el enfoque de las prácticas fuera reorientado.

Para mí, la autoescucha, el dar espacio a lo fenomenológico de la experiencia en mí, fue la brújula que marcó el nuevo norte para llegar al objetivo a mis prácticas con el grupo.

Así, cuándo Joan (es el integrante masculino de mi grupo de prácticas) me pidió poder formar parte del grupo de Arteterapia, acepté la oportunidad de desplegar las prácticas en un grupo heterogéneo, que ahora pasaba a ser conformado por cinco mujeres y un hombre.

Una vez tomé la decisión y formé el grupo, me centré en el transitar del grupo por el territorio de la potencia del cuerpo desde el goce y la alegría como espacio inculcar. Para ello fui propiciando los recursos necesarios para que el hombre y las mujeres pudieran indagar en su naturaleza. Interrogarse ante los propios discursos internos, explorando el acontecimiento de intensidades y la emergencia de nuevos significados.

¿Cómo hombres y mujeres se viven en el goce y en la alegría? ¿Cómo se vinculan desde el cuerpo?

MARCO ESPACIAL

“En todo proceso hay un espacio donde acontece la experiencia.”

Finalmente las prácticas las llevé a cabo en mi lugar de trabajo. Éste es un Centro de Salud Natural y desarrollo humano que está ubicado a pie de calle, de fácil acceso donde acuden diariamente personas para ser atendidas en las áreas de psicología y medicina natural por los profesionales que conformamos el equipo. Para las prácticas concretamente utilizo una sala acogedora de unos treinta metros cuadrados, bien ventilada, con buena iluminación, con una espaciosa estantería que se encuentra dentro de la estancia, a la derecha de la puerta de acceso a la sala. Está llena del material artístico que he dispuesto para la práctica arteterapéutica, y otros materiales auxiliares como esterillas, mantas, cojines o telas.

Esta sala tiene un ambiente cómodo y relajado, inspirado por su gran mural de bosque situado en la pared de la izquierda, mientras que en la pared del fondo, una ristra de pequeñas luces con luz cálida, dibujan una línea sinuosa en el espacio entre el techo y la propia pared, enmarcándola ante el suelo de parquet color nogal.

Consideré que las características de este espacio, eran las adecuadas para la contención del proceso, desarrollo de la creatividad y la confidencialidad que se requería en un trabajo de estas características. Algo que se vio favorecido por el horario que escogí para la realización de las prácticas, por ser una franja horario donde no había nadie más ocupando las otras salas, evitando así interrupciones. Esta sala y horario se revelará como el marco ideal, facilitador del abordaje grupal, dando bastante libertad para la expresión del dispositivo.

MARCO TEMPORAL

El proceso de búsqueda del espacio para las prácticas arteterapéuticas se inician en junio del 2017 con los primeros contactos vía correo electrónico y telefónico con

diferentes centros e instituciones. Frente a la dificultad para poder acceder a un lugar de prácticas en mi zona, decidí crear un evento a través de las redes sociales para inicios de septiembre. A raíz de esta convocatoria conformé un grupo para iniciar el desarrollo de las prácticas. Una vez configurado el grupo, les propuse la posibilidad de escoger entre los lunes o los miércoles para la realización de los encuentros, según la disponibilidad de tener el espacio libre para llevarla a cabo.

Finalmente el consenso fue a favor de los miércoles por la tarde. Las prácticas se iniciaron en septiembre del 2017 y hasta su finalización en junio del 2019, dos años después, las participantes han acudido semanalmente, desde las seis y media de la tarde hasta las nueve de la noche, con mucho entusiasmo y compromiso.

EL GRUPO

En un principio quería trabajar con un colectivo femenino y por tanto me dediqué a contactar con diferentes asociaciones de mujeres que trabajaran en el ámbito de violencia de género o ayuda en casos de vulnerabilidad y exclusión social. Finalmente por diferentes motivos: ser un ámbito con escasas asociaciones disponibles en la provincia donde resido, por la dificultad en la compatibilidad laboral y movilidad geográfica con los horarios de prácticas y por la escasa respuesta por parte de las asociaciones contactadas, decidí formar un grupo en mi propio lugar de trabajo.

Para ello diseñé un evento abierto a toda persona interesada en participar, esto es a hombres y mujeres, a fin de facilitar la formación del grupo, en previsión de una insuficiente respuesta participativa y a posibles futuras bajas por motivos varios.

A la invitación asistieron once personas (dos hombres y nueve mujeres) de edades comprendidas entre veinte ocho a cincuenta y seis años, en general de ámbitos profesionales diversos, como por ejemplo un diseñador gráfico, una mujer embarazada ama de casa o profesoras. Eso sí, con un interés común, el deseo de descubrirse y despertar la creatividad a través del arte. Desde esta configuración inicié el viaje de las prácticas.

Pasados algunos encuentros hubo algunas bajas por motivos de reincorporación al mundo laboral, la incompatibilidad familiar y la baja maternal de la gestante que participaba. Finalizando el primer año de prácticas el grupo se estabilizó en cinco mujeres e iniciando el segundo año, hubo la incorporación de un participante masculino. Este grupo se fue consolidando encuentro tras encuentro, generando un ambiente de motivación, alegría y apertura creciente que fue llenando el ambiente de sonrisas y voces vivaces, cada vez que abría la puerta del miércoles tarde.

Aquí sigue el viaje de *“Las estrellas resonantes”*. Un nombre surgido del uso de la resonancia, como recurso de expresión y comunicación, en un contexto y propuesta grupal, y que acabaron adoptando como el nombre que las identificaría a lo largo de los meses. Esto muestra la importancia del ‘nombre’ como generación de sentido de pertenencia, que forma parte de la confirmación de un compromiso con el grupo y con el propio proceso dentro del dispositivo grupal.

OBJETIVOS GENERALES

- Crear un espacio de expresión, creación y experimentación desde el propio potencial teniendo como espejo el grupo.
- Generar un espacio seguro de experiencia.
- Facilitar los dispositivos necesarios para la exploración del “yo”, del “yo/tú” y el “nosotros”, donde se desarrollen los vínculos necesarios para el trabajo grupal.
- Dar lugar a la exploración del vínculo a través de la transdisciplinaridad.
- Generar las propuestas que faciliten la auto interrogación desde el “como sí”, la metáfora y el diálogo con la obra.
- Potenciar la creatividad y la mirada estética y poética, como lenguaje expresivo y generador de nuevos significados.
- Facilitar los dispositivos para que se desarrolle la exploración del goce, la alegría y el cuerpo en un ambiente de confianza y respeto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A través de los diferentes materiales y propuestas desarrollen la capacidad de transitar las propias luces y sombras desde lo vital.
- Que puedan construir un espacio propio desde el goce y la alegría.
- Generar puentes que comuniquen lo interno con lo externo, desarrollando así la capacidad de expresión de lo que acontece a través del cuerpo.
- Que cada una vaya desarrollando, a través de las herramientas de los principios de la arteterapia, la capacidad de abrirse a la potencia de vida.
- Que sean capaces de interrogarse como mujeres y hombre a través de sus creaciones.
- Que sean capaces de identificar la calidad de su vínculo con el otro y con el mundo.

EL ENCUADRE

El encuadre lo podemos definir como las líneas maestras con las cuales nos vamos a guiar y que forman el mapa guía, para la realización del viaje de exploración y experiencia. Éste forma un marco informativo donde se recoge el papel de las participantes, del arteterapeuta, del dónde, el cuándo, el cómo y el para qué de la propuesta.

En palabras de Sorín *“...el encuadre es una especie de contrato, en el que se pautan las ‘reglas del juego’, para garantizar la pertinencia y la operatividad psicológica.”*

El encuadre es una herramienta que salvaguarda al paciente En el caso de las personas del grupo por ejemplo, a la hora de redactar la tesina o hacer alusión a las personas implicadas en algún documento, se sustituirán los nombres de éstas por pseudónimos y en el material fotográfico se procurará no incluir ninguna imagen donde aparezcan personas. Sólo se dará registro fotográfico de las obras para narrar un proceso. También el encuadre cuida al terapeuta de la pérdida de roles o de lo no pertinente. Trata de establecer normas precisas de funcionamiento, claras, rigurosas para ubicar la tarea, el marco temporal, el lugar y la forma básica de vínculo entre las personas

participantes en la propuesta, esto es, definir el rol de las partes implicadas y del cual hablaré en la teoría del vínculo.

El encuadre se establece el día del primer encuentro informativo o el primer día de las prácticas, a fin de que todas las personas puedan valorar si pueden o no comprometerse o asumir lo pactado. En el caso de mis prácticas, fue en el primer encuentro informativo “Descubrirse a través del arte”.

Una vez desarrollado el encuentro y de haber dado el espacio para la recogida de la experiencia, donde el grupo pudo comentar qué les había traído a participar a la experiencia, expresar aquello que cada una quería conseguir a lo largo del proceso, a dónde deseaban llegar, sus expectativas y sus anhelos, en definitiva el motivo por el cual habían acudido al encuentro; expliqué el encuadre arteterapéutico transdisciplinar, lo que sí y lo que no es, lo que ofrece, la estructura necesaria para una relación arteterapéutica como el no juicio, la apertura, la escucha, el compromiso consigo misma, con el grupo y sobre todo la confidencialidad. Éste último punto es básico para que se desarrolle un ambiente de confianza, con una cualidad de contención y apoyo, donde todas se sientan seguras para el autodescubrimiento y el desarrollo personal en contacto con el otro.

En el primer encuentro asenté las bases que conformarían el encuadre de mis prácticas. Estas fueron: la duración de los encuentros que tendrían una frecuencia semanal, así como los meses que duraría el grupo arteterapéutico. Propuse dos días a escoger uno (entre lunes o miércoles) para los encuentros y con un horario de 18:30h a 21h. Concreté que se iniciaría la experiencia grupal en septiembre del 2017 a junio del 2018 con posibilidad de extenderse a un curso más, que iría de septiembre del 2018 a junio del 2019 (como finalmente ha sido)

El encuadre se mantuvo estable en su planteamiento desde el inicio de las prácticas hasta la finalización de las mismas, a pesar de las primeras bajas en el primer año y de la incorporación de otro miembro en el segundo año.

METODOLOGÍA

La metodología hace referencia al “cómo” desarrollamos el espacio terapéutico sea individual o grupal. Qué acciones se llevaran a cabo, qué rutinas se irán dando en cada uno de los encuentros, en la organización de la tarea, en cómo se abre, se desarrolla y se cierra las dinámicas y el encuentro con la persona o el grupo.

El marco metodológico crea una coherencia en el despliegue del trabajo, facilita el desarrollo de la escucha hacia el grupo, va a favor del sentir del pulso o tempo de éste. Permite tener la distancia óptima entre el grupo, la tarea y el arteterapeuta a fin de cumplir con los objetivos.

Para mis prácticas escogí una propuesta grupal. En mi ocupación laboral diaria había tenido contacto con el formato de terapia individual y quería explorar el grupo como propuesta de prácticas. Desde esta motivación escogí el formato grupal, incluyendo espacios de trabajo individual, por parejas o en pequeños grupos, a fin de crear un ambiente de proximidad, convivencia, respeto, comunicación, confianza, seguridad y formación del vínculo.

Los encuentros los desarrollé con tres fases, flexibles y siempre presentes. La primera es una propuesta para ir tomando contacto con el espacio. Esto facilita la entrada del grupo al ambiente de la sala de forma progresiva, a fin de crear el “clima” adecuado para la tarea. Esta parte se inicia con un espacio para ‘llegar’, utilizando diferentes recursos como la visualización, la música, la danza, el movimiento corporal, el uso del trazo y el color que vaya en coherencia con la propuesta de ese encuentro. Se invita a observar cómo se está en el aquí y ahora y a compartirlo a través del uso de la resonancia.

En una segunda parte hago la propuesta de la tarea, facilito los materiales, dando el marco temporal de ejecución o cualquier otra consigna que se requiera para llevarla a cabo.

Para finalizar dispongo de un tiempo para la recogida de la experiencia y el sharing final, después del cual, suelo poner una música que “abrace” el cierre, donde danzan libremente.

Durante el desarrollo de mis prácticas desarrollé una forma de trabajar que me ayudó a la hora de poder sostener el proceso de las prácticas. Decidí crear un marco dentro del marco, abordando los objetivos de los talleres por trimestres. Estos trimestres empezaban después de fiestas marcadas, por ejemplo las vacaciones de Navidad y terminaban antes de las siguientes, en este caso Semana Santa.

Esto me permitió dividir también el trimestre en tres fases de trabajo, una de introducción y exploración, otra de desarrollo propiamente dicha y la última de recogida y cierre de lo transitado ese trimestre.

Esta manera de enfocar las prácticas, me permitió orientarme, sentir una estructura más “sólida” y referencial para poder “moverme” en mi experiencia con ellas. Pude encontrar el sentido que necesitaba para construir algo, porque ya venía de un lugar reconocible del trimestre anterior, de momentos que fui transformando en acontecimientos.

HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS

Las herramientas metodológicas o caja de herramientas es un conjunto de técnica, experiencias, vivencias, aprendizajes, estructuras disponibles para formar parte del desarrollo de un proceso arteterapéutico.

Todo aquello que construimos necesita de unas herramientas tangibles o intangibles. Mis prácticas no han sido un territorio ajeno a esta premisa. Las herramientas intangibles son en las cuales me he apoyado fundamentalmente como valor estructural nuclear, para poder sostener el grupo en su proceso arteterapéutico a lo largo de los meses.

En este sentido fui desplegando a través del cuerpo y los sentidos, los siguientes valores para la construcción de subjetividades e intensidades:

El respeto, factor indispensable para que se establezca un clima de confianza, apertura y seguridad.

La ternura, ha estado presente en la mirada, el acompañamiento y el contacto con el grupo. Tomado cada vez más espacio de forma orgánica y espontáneamente.

Escucha, *escuchar con los ojos y mirar con los oídos*. La escucha del pulsar del grupo como reloj biológico colectivo para poder desplegar y llevar a cabo la propuesta.

El goce, como potencia de vida, hilo conductor de la tarea para transitar por el camino hacia lo vital del grupo.

MATERIALES

El material constituye un medio vital en la Arteterapia. Éste da forma, color y textura a aquello que no podemos nombrar y lo emergente que quiere ser visto. Transforma en obra lo que nos atraviesa, desde una poética visual, desde un sentir estético que nos invita a generar nuevas subjetividades, a un construir la vida como obra de arte.

Ha sido a través de mi proceso arteterapéutico que puse en valor mi naturaleza “recolectora de cosas” del mundo que me rodea; objetos que me mueven un sentir poético, como botones, canicas, conchas, piedras, ramas, hojas y objetos oxidados que encuentro en los paseos por el campo y que hacen que mi imaginación vuele a otros tiempos y ‘otredades’. Estos “tesoros” viven en mis “cajas de Universos” como potenciales que se transforman en obras en las manos de quien se detiene a mirarlos.

Estos materiales se han unido, en el espacio de prácticas, con otros de carácter más plástico y artístico como colores, ceras, pinturas, cartulinas, papeles de colores, hojas blancas, pinceles, cubos para el agua... material de reciclaje, telas, revistas, arcilla, fotografía, proyector, cojines, esterillas, mantas o de cariz intangible como la danza, la música o el teatro, a fin de facilitar la creación de las obras durante el proceso.

También, en algunas ocasiones, las participantes han aportado material o *atrezzo* para dar forma a las propuestas performáticas de cierres de trimestres o exploración de roles.

HOJA DE RUTA

DE LA SOMBRA A LA LUZ, UN VIAJE DESDE EL CUERPO,
ABRAZANDO EL GOCE Y LA ALEGRÍA.

Flor de ciruelo:

Corazón y nariz

Para sentirla

Ueshima Nitsura (1661-1738)

Teoría del vínculo

Después de una supervisión con mi tutora, me di cuenta cuán importante ha sido el abordaje y la elaboración del vínculo para mí en relación al grupo de prácticas y con mi grupo de supervisión, para el autocuidado y el desarrollo del proceso grupal. El poner consciencia en ello me ayudó a dar coherencia y sentido a mis prácticas y lo que he desarrollado en ellas.

En esta línea, gracias al tratamiento y al cuidado del vínculo, pude afinar cada vez más la escucha a aquello que iba ocurriendo día a día en los talleres. Fue así como el tema que finalmente dio el enfoque a mis prácticas vio la luz, ya que, a causa de mi propio proceso, éste no se reveló claramente desde el inicio. A partir de ahí, pude darle forma desde la escucha y la experiencia sentida con el grupo y las supervisiones en las tutorías. Así, lo que en un principio era un espacio grupal para la experimentación con la Arteterapia para el empoderamiento de la mujer, se fue definiendo, desarrollando y enfocando hacia la hipótesis *del cuerpo como potencia para desarrollar la capacidad de disfrute y goce*.

En mis observaciones, me di cuenta de la rigidez corporal de las asistentes, del dolor físico de algunas y de cómo se relacionaban desde este lugar. De cómo en algunos sharing hablaban de “movimiento físico”, de experiencias internas intensas, sin embargo externamente yo veía cuerpos congelados o con movimientos apretados que tomaban el espacio con vergüenza o con miedo de tropezar con el otro cuando se “dejaban ir”. Recuerdo una vez que una de las participantes del grupo comentó con cierta frustración “...me he visto como una bailarina, a mí me encanta bailar, pero a ver si voy a parecer una loca aquí y me da vergüenza.” Ella se refería a los movimientos que le inspiraban unas músicas muy expresivas que se había limitado a escuchar de pie algo rígida.

¿El vínculo sano con una misma y con el otro, es capaz de abrir las puertas del goce y la alegría?

El ser humano es un ser relacional y gregario, la forma como es capaz de vincularse es fundamental para su desarrollo. Es una forma de validarse, de construirse y de narrarse a través del contacto con el otro. Se va configurando desde el momento que

nacemos a raíz de las experiencias que vamos teniendo con el entorno, finalmente esto tiene mucho que decir sobre la forma que tenemos de entrar en contacto con los demás. Pichon-Rivière, define el vínculo como la manera particular en que un sujeto toma contacto y se relaciona con los demás, donde crea una estructura relacional. Esta estructura marca la manera en que se va a interactuar, qué pautas comunicativas se van a establecer y cuáles son aceptables. Éstas abarcan no sólo la esfera emocional, sino también la cognitiva y la conductual, las cuales se van a ir modificando mediante la interacción de uno sobre el otro. Por tanto la estructura vincular tiene cualidades dinámicas y flexibles que ayudarán a la persona a la supervivencia y a la adaptación al medio natural y social.

Es tan importante la creación de un vínculo sano que, en este sentido, Rivière habla sobre la importancia de detectar “qué ansiedad” afecta al grupo social para poder abordarlo de una forma “higiénica y profiláctica” (Rivière, 1980) Esto llevado al ámbito arteterapéutico, nos ayuda a poner la mirada en facilitar la expresión y la comunicación, situando el énfasis en la potencia de vida a través de las diferentes modalidades artísticas, para que la persona desarrolle la capacidad expresar a través del arte, en sus diferentes modalidades, aquello que no es capaz de articular con palabras y el cuerpo.

Esto genera un efecto liberador, resignificador y expresivo a través de la obra, para la construcción de múltiples sentidos y significados en el contacto consigo misma y con el otro. Algo que irá modificando la forma de vincularse, posibilitando la construcción de una nueva forma de relacionarse. Éste enfoque abre el espacio a la capacidad comunicativa de la persona, pues es a través de ésta, que entra en contacto con el otro y es básica para que se pueda desarrollar el vínculo.

Desde el grupo de prácticas ¿Cómo serían estos cuerpos si se movieran e interactuaran desde un espacio habitado desde la alegría? Y si se relacionaran desde el goce en el espacio del “sí misma” con el otro ¿Qué serían capaces de comunicar?

Poco a poco fui dando más espacio y poniendo el acento en el cuerpo como territorio de disfrute y goce a fin de potenciar el vínculo sano; a veces a través de la música, otras a través de movimientos espontáneos al inicio de las sesiones, otras a través del teatro o del juego de roles. Siempre se revelaba un momento para sugerir con consciencia la incorporación del cuerpo. Esta vía de desarrollo de las prácticas tuvo en cuenta lo escrito Pichon-Rivière sobre la capacidad que tienen las partes de influirse y modificarse mutuamente.

Conforme iba tejiendo las propuestas trimestre a trimestre, para que se pudiera dar el contacto entre las diferentes partes (la persona y la obra; la persona, la obra y el grupo) pude darme cuenta que en donde antes había rigidez, ahora habían cuellos y brazos en movimiento, donde la parálisis tomaba el cuerpo, aparecía la entrega a la tarea, donde habían miradas al suelo, aparecieron rostros abiertos a la mirada del otro.

El autor de la teoría del vínculo habla de otro factor que tiene gran importancia en la interacción vincular y que durante mis semanas de prácticas, fue tomando fuerza como aspecto significativo. Hablo del 'rol'. Éste refiere al papel que cada una de las componentes del vínculo tiene que tener, así como el acuerdo en el papel que cada una ocupa en el grupo. En mis prácticas lo pude validar por ejemplo, en la importancia de mi 'presencia' frente al grupo, en mi valor ante éste a la hora de sostener el encuadre, porque sin un rol bien definido las prácticas o cualquier experiencia profesional, se pueden ver comprometidas, pues la no definición del rol crea confusión y la tarea pierde fuerza.

Pichon-Rivière, sostiene la importancia del rol en el acto comunicativo y en la formación del vínculo, afirmando que todos queremos y necesitamos un marco para vincularnos. Para ello es necesario que las partes implicadas asuman el rol que el otro le adjudica. Esto, en el acto comunicativo, tiene la necesidad de dinamismo, apertura y adaptación. Desde esta premisa, la Arteterapia ha desplegado en el grupo un lugar fértil para el desarrollo del vínculo a través del cuerpo, la comunicación y expresión. En este sentido el grupo ha ido tomando consciencia de cómo comunicaba, qué comunicaba y qué conductas internas lo apartaba o lo acercaba del territorio del disfrute y el goce.

En definitiva, en el transcurso de mis prácticas, la teoría del vínculo se reveló la base fundamental a la hora de asentar el tema escogido para poder ser desplegado y sostenido. El incluirla en la redacción de mi tesina definitiva, ha creado la coherencia y estructura necesaria para asentar los demás conceptos desarrollados.

El cuerpo

Transitar el cuerpo que siente, que se narra, que dibuja formas en el aire, que descansa, que danza, que se estremece, que llora, que se encoge, que late por todas sus células como millones de corazones al unísono, que mira y se deja mirar, que abraza, que se deja tocar. Abrir las puertas del cuerpo a lo pequeño, al tacto, a la música, al roce, al menos es más, al contacto con el suelo, con la materia, al olor de las pinturas, de la sala, de las compañeras, al sonido de los papeles de colores, de los pinceles deslizándose por las superficies de las obras, de susurros y respiraciones en movimiento, es un abrirme a la escucha desde algo numinoso y lleno de potencia

La primera vez que escuché a Mónica Sorín hablar del *cuerpo vibrátil*, esto cobró sentido, algo me recorrió y estremeció de arriba abajo. Fue una sensación de “piel viva”, habitada más allá de la capa visible.

Por entonces, no me podía imaginar la importancia que tendría para mí, en mis prácticas, la presencia del cuerpo vibrátil, como espacio de escucha y reflexión. Descubrí cómo es que el cuerpo es la vía regia para enseñar y aprender (Canellas, 2011), en el espacio donde cada semana me reunía con el grupo. Éste me llevó a interrogarme, a dejarme atravesar por lo que emergía, a dar espacio al desasosiego; descubriendo lo único e irreplicable de cada encuentro, para dar espacio a la improvisación, al facilitar lo que el grupo “necesitaba” en cada momento, más allá de lo programado. Descubrí cómo el estar en mi cuerpo vibrátil, me ayudó a sentir el pulsar del grupo, del tempo, y cómo en su presencia, se habría un lugar para que pasaran cosas.

Todos sabemos que somos poseedores de un cuerpo, sin embargo la historia de la humanidad nos ha dejado un legado donde no somos conscientes que somos cuerpo, todo lo contrario, en general las personas se encuentran bastante alejadas de un cuerpo habitado, sentido y vivido.

Algo que pude constatar a lo largo de las sesiones con el grupo de prácticas, donde llegaban a los encuentros con la mente “llena” de los ruidos de la jornada, con cuerpos tensos y doloridos. Poco a poco fui incorporando espacios de autoescucha corporal y de movimiento para “ir llegando”; con viajes sonoros con danza libre, donde los diferentes ritmos les invitaban a la exploración de sus cuerpos, desde la improvisación, espontaneidad, propiciando el espacio para moverse con lo que necesitaban en cada momento en un “aquí y ahora”

¿Qué podemos entender por cuerpo?

No es una cuestión sencilla de contestar. El cuerpo como concepto, es una concepción que se desarrolla según el foco con el cual se mire. Por ejemplo en medicina el cuerpo se puede definir como el conjunto de las partes que forman un ser vivo.

Más allá de lo puramente biológico, también existen otras miradas que invitan a una reflexión social y antropológico del cuerpo, pasando por otras corrientes científicas como el psicoanálisis y la fenomenología o desde lo social y antropológico, como escribe Mari Luz Esteban, donde habla de la idea de Douglas 'del cuerpo como principal sistema de clasificación y metáfora del sistema social' o Foucault que explica cómo lo corporal ha sido procesado social y políticamente en diferentes contextos y cómo esto ha permitido a 'los sujetos resistir desde sus propios cuerpos.'

Entonces, el cuerpo ¿Es algo que nos viene dado o se considera que se va construyendo a lo largo de nuestra historia?

En mis prácticas pude ser testigo de cómo los cuerpos se fueron transformando y tomando espacio. Estos cuerpos se revelaron a sí mismos, como un espacio de resistencia creadora, donde la vivencia estética fue dando lugar al goce, al disfrute y a la alegría. Los cambios físicos perceptibles, como la postura física, el rostro relajado donde muchas veces la sonrisa dibujaba era testigo del movimiento cuando exploraban la música, el silencio o la obra a través del cuerpo. Semana a semana explicaron cómo estos estados de goce y alegría estaban cada más presente en sus vidas, más allá del día del taller.

"Cualquier configuración del cuerpo es también configuración de la identidad y determina el modo en que la vida es vivida y la experiencia construida." (Alejandra Hernández, 2008)

El espacio que se estaba construyendo alrededor de las prácticas, se revelaba un lugar donde mujeres y hombre podían avanzar adquiriendo nuevas significaciones en el contacto con un "sí mismo" y con el otro, en el territorio del cuerpo y en cómo eran capaces de explorar el goce como potencial de vida.

Alejandra Hernández afirma desde una mirada filosófica y estética, *“el cuerpo vivido es la experiencia encarnada, donde el cuerpo en un contexto espacial y temporal, es capaz de registrar la experiencia, creando nuevos significados.”*

¿Qué papel tiene el cuerpo en la Arteterapia desde el punto de vista de la exploración del goce, del disfrute y la alegría?

En el aprendizaje y la práctica de la Arteterapia se da gran importancia al trabajo a través del cuerpo, donde se mira desde la potencia hacia lo vital, generando acciones donde poder acoger la diferencia, superar el miedo a la muerte como metáfora del desasosiego y la incertidumbre, pasando a explorar, por ejemplo, la vitalidad en un querer conocer aquello que bloquea la creatividad o que la potencia.

El cuerpo y concretamente el cuerpo de la mujer, se encuentra dentro del orden social, cultural y político actual en un contexto de emergencia (Turner, 1994) donde se percibe como un lugar de riesgo donde se ha problematizado el cuerpo (y cada vez más como reflejo reactivo, el cuerpo del hombre). Un cuerpo que probablemente son muchos cuerpos, un cuerpo huérfano epistemológicamente que apenas estamos aprendiendo a pensar y escribir (Esteban, 2013, p. 28) ya que tenemos tan asumido que “tenemos” un cuerpo como algo natural y cotidiano que poco nos paramos a pensar en ello.

Esto me lleva recordar el trabajo de final de cierre del último trimestre, donde por parejas presentaron una *performance*. En el sharing final, Luisa, que hizo pareja con Joan, compartió su experiencia:

- Me ha sorprendido sentir mi cuerpo tenso en algunos momentos de la *performance*, cuando por la danzaba con Joan e incluso el pensamiento de “No puedo hacer esto si no es con mi marido”...y es que ¡Sólo estábamos bailando!

Cuando terminamos el sharing, Luisa pidió la palabra y añadió: - Me he dado cuenta que estaba disfrutando con él y de alguna forma no me lo estaba permitiendo.

Sea como sea, el goce, la alegría y el disfrute tiene un solo tiempo, es ‘el presente’ aquí y ahora. Donde la experiencia toma espacio y se puede transformar en acontecimiento, con un solo escenario ‘el cuerpo’.

El goce

“Para que podamos acceder al goce, es necesario un movimiento hacia ello.”

Quizás Luisa decidió no generar un movimiento hacia el goce, en la experiencia con Joan, y sí hacia otro lugar donde se encontró con su cuerpo tenso, que le alejaban de la experiencia.

El psicoanálisis lacaniano, asevera que el goce se asocia a una satisfacción pulsional y este concepto refiere a algo dinámico, que está influido por la experiencia personal.

Por tanto, ¿Cómo Luisa podía hablar de goce, si de alguna forma, consciente o no, excluyó al cuerpo de la vivencia?

Aunque el cuerpo sea omnipresente - *‘in se’* – la incapacidad de la persona por habitarlo, de nombrar lo fenomenológico que le atraviesa, genera el dolor del sujeto ante ‘un goce externo’ - que siempre estará ahí fuera. Esta mirada hacia el dolor, aleja así al sujeto de lo vital y de su propio goce. En el caso de Luisa, ella entró en el desasosiego y la incertidumbre, alejándose del goce, sin embargo al darle espacio a eso que la alejaba del disfrute, pudo darse cuenta de lo que le estaba pasando y pudo interrogarse sobre la experiencia. Haciendo un acto de presencia, dando espacio a lo vital, a lo que sí, contemplando la dificultad de *aceptar y abrirse a lo que aún no se conoce* (Peñaranda, 2011)

Desde otro punto de vista, existe la posibilidad de que el ser humano cuando no es capaz de transitar los *estares* de dolor y dicha, compensatoriamente, toma la puerta directa hacia el goce a través del sexo. ¿Quizás por este motivo se acaba sexualizando los vínculos, las relaciones, la mirada hacia el propio cuerpo, cuando se habla de poder acceder al goce, la satisfacción y la alegría?

En este sentido ¿Podría la Arteterapia, como *espacio potencial* (Winnicott, 1971) permitir pasar del interior al mundo exterior, la experiencia gozosa del adulto para experimentar y jugar desde ese lugar en el cuerpo al goce y la alegría sin la sexualización del vínculo?

La importancia de la Arteterapia pasa por ser un espacio de reflexión y de resistencia, donde en el diálogo con la obra, podemos crear nuevos significados e interrogarnos en

un espacio de deconstrucción y construcción de uno mismo y así acceder a nuevas potencias.

La alegría

Podríamos definir la alegría como un sentimiento de placer. Ésta aunque asociada al goce, refiere a una emoción básica con función adaptativa, que nos despierta la mirada hacia la exploración, la curiosidad y al impulso vital. El psiquiatra George Vaillant, después de más de sesenta años de estudio, considera la alegría como motor de desarrollo y sobretodo del ‘desarrollo sano’ (Horno, 2017).

Evoco un encuentro con las participantes del taller, donde la propuesta fue ‘hacer un viaje sonoro a través de la danza y la música’. Recuerdo que en el taller anterior a ese, sentí que era necesario abrir el espacio a la expresión corporal y al movimiento, ya que últimamente venían, por temas diversos, más estresados o tensos.

Inicié la propuesta con todas tumbadas en el suelo sobre esterillas y que poco a poco fueran “despertándose” y haciendo los movimientos que necesitaban para ello, transformándolos en danza. Comencé con una música suave, delicada, pausada y poco a poco fueron transitando los temas propuestos y sus ritmos: lentos, adagios, andante, alegrettos, staccatos y vivaces. Al finalizar la experiencia la alegría gozosa inundaba la sala, saltaban, se abrazaban, sonreían y reían de forma vibrante. Aún hoy, cuando evoco este encuentro, sonrío y mi pecho se expande.

Pepa Horno en su libro *Educando la alegría*, apunta algunos ejemplos de motor de desarrollo para la alegría que me sirvieron para nombrar lo que experimentaba y acontecía en las sesiones:

- *Movimiento físico y de exploración:* Una persona alegre se mueve, una persona triste tiende a quedarse quieta.
- *Optimismo:* Una persona alegre tiende a pensar y evaluar positivamente las situaciones.

- *Crecimiento*: El crecimiento de una persona alegre es mucho mejor.
- *Encuentro*: Las personas alegres se acercan a otras, mientras que las tristes tienden a alejarse.
- *Intimidad*: La alegría propicia la apertura a espacios de intimidad y junto con el humor a la construcción de vínculos seguros y positivos.
- *Protección*: La persona alegre posee un sistema inmunológico más resistente.
- *Resiliencia*: Una de las capacidades internas esenciales para la resiliencia es la alegría.

Por mi propio proceso personal, decidí incorporar la alegría en mi caja de herramientas como arteterapeuta, para poder acompañar a la persona en el proceso de la creación hacia el bienestar, desde la potencia de vida para ir elaborando, de forma orgánica, nuevos significados desde una energía expansiva, vital, dando espacio los *motores de desarrollo* desde la alegría.

Por otro lado, en algunas sesiones también pude ser testigo de lo que Mónica Sorín escribe en lo que refiere a la capacidad de fluir con lo que emerge: *“si se impone la resistencia al cambio, se produce la parálisis y desaparecen las soluciones creativas.”*(1992)

Recuerdo a María en uno de los encuentros, cuando estaba sumergida en plena tarea, de repente se apartó de la obra, se recostó en la pared y dijo: - No puedo, estoy bloqueada. Ese día María venía especialmente afligida por un tema familiar. Su actitud contrastaba con otros encuentros donde había venido sonriente y dispuesta, donde sí se sentía capaz de entrar en la tarea.

Entonces, ¿Podríamos validar que la alegría es el espacio de “menor” resistencia al cambio?

Si es así, *“la alegría facilitaría el desarrollo afectivo y cognitivo, base de la relaciones sociales.”* (Horno, 2017) Siendo el dispositivo grupal arteterapéutico un lugar, en el cual se da un espacio de duda y de pregunta (Sorín, 1992). Así María, tuvo la oportunidad de deconstruir y reconstruir esa narración de sus modelos internalizados, dándose cuenta de ello, a través del proceso creativo, para finalmente, al cabo de los dos años de asistencia a los talleres semanales, ser capaz de darse permiso para vivir la alegría en primera persona y en presente. La evoco entregándose a la danza con pasión a pesar de sus dolores por la fibromialgia. Recuerdo que un día comentó con la respiración excitada aún por la danza: - Recuerdo que de pequeña me gustaba mucho bailar. Me hubiera gustado ser bailarina de balet, pero mi mamá me decía que eso eran bobadas mías. – A pesar de esto, hoy, María danza.

Cabe afirmar que la alegría tiene dos puertas de entrada en la experiencia personal, una es la conciencia corporal y la otra la afectividad. En arteterapia, la primera hace referencia a todo aquello que nos atraviesa y nos mueve (cuerpo vibrátil) y la segunda es cómo nos sentimos con ello (el vínculo que se crea con lo creado) como en el caso de María y su relación con la danza.

Sigo confiando en el proceso, en el espacio donde la mirada hacia lo vital, la escucha del ritmo, el *tempo* y lo fenomenológico del grupo, me guían como facilitadores de la tarea para que ‘pasen cosas’.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Descripción y análisis del trabajo de prácticas

“empapada de lluvia

ahí está la piedra que me marca el camino.”

Aneda Santôka (1882 – 1940)

Hace un año inicié mi proceso de prácticas; a través de él he pasado por diferentes fases en este viaje y de todo ello y desde “el menos es más”, expongo en este apartado las sesiones que ilustran un proceso de regreso al cuerpo, atravesando luces y sombras para, por fin, abrazar el disfrute y el goce desde lo poético, desde la vivencia estética, desde un cuerpo que se deja atravesar por la experiencia, desde el cuerpo vibrátil.

Los nombres que utilizaré en la redacción de estas sesiones son pseudónimos, para preservar la intimidad de las participantes, así como las fotografías donde aparecen algunas de las personas del grupo se han incluido con el único y estricto objetivo de aportar una imagen gráfica en lo intangible y efímero de la obra.

3 de octubre de 2018 – Historias en una maleta

Hoy es mi primer día de mi segundo año de prácticas. Me siento expectante, algo nerviosa, entusiasmada y más segura que en el año que acaba de terminar. Desde este lugar emocional inicio la sesión del miércoles tarde.

Como de costumbre no queda nadie en el centro de salud en que realizo las prácticas. Todas las colaboradoras han terminado su jornada y estoy de pie, en la sala del taller, mirando la pequeña instalación que he preparado en el centro de la sala.

Hoy reanudo las sesiones después del período vacacional de verano. Para ello, he preparado una instalación alrededor de una pequeña maleta como metáfora.

***“Una maleta,
quién no ha usado una,
ha cargado con otra,
la ha llenado o,
la ha vaciado.”***

Teresa Rodríguez

Suena el timbre de la puerta. Ya es la hora y comienzan a llegar las integrantes del grupo. Hoy habrá una persona nueva. Abro la puerta, es María y Luisa. Llegan sonrientes, me abrazan como quien abraza a una amiga que no ven desde hace tiempo. Siento que algo se mueve en mi pecho; es la emoción de verlas y la expectación de reanudar las prácticas.

-“¡Tenía mono de Arteterapia!” exclama Luisa, le sigue María diciendo: -“se me ha hecho largo”.

No acabo de cerrar la puerta y llega Alicia, una chica risueña profesora de arte. Lurdes le alcanza, corriendo los últimos pasos para aprovechar la puerta abierta “pensé que llegaba tarde” comenta. Lurdes es una mujer de pelo rizado, vivaracha y emprendedora, lleva quince años en el mismo trabajo y quiere un cambio, quiere dedicarse a lo que le gusta, las terapias naturales. Mientras saludo a Lurdes, llega Nieves y Joan, el nuevo integrante del grupo; es un profesor joven que le gusta el arte y quiere vivir la experiencia de la Arteterapia para su desarrollo personal, ya que Luisa, su compañera de trabajo, le ha hablado de su propia experiencia en los talleres y él se ha animado a vivirla en primera persona.

Poco a poco van entrando a la sala y van tomando asiento. El grupo entra con pasos tímidos, en silencio. Cada una se sienta en la silla escogida, mientras miran con curiosidad la maleta en el centro de la estancia. Nieves me mira con picardía y me dice: “qué será que nos has preparado”. Yo le sonrío, y mirando a todos les doy la bienvenida, abriendo el espacio para que Joan se presente y las demás hagan lo propio con él. Brevemente recuerdo al grupo el encuadre de los talleres de Arteterapia, además de explicarles que trabajaremos con propuestas que tendrán un desarrollo trimestral. Este enfoque fue uno de los puntos que decidí incorporar, después mi experiencia del primer año de prácticas. Me he dado cuenta que para mí es importante un marco temporal que pueda acoger la práctica de abrir un trabajo, desarrollarlo y cerrarlo a lo largo de un tiempo determinado. Así cobran sentido las propuestas que voy desarrollando desde la escucha activa, respetando el ritmo y pulsar del grupo. Es una forma de dar el espacio suficiente al proceso, retomándolo sesión tras sesión, creando una experiencia, que si bien se inicia y se cierra en cada encuentro, se vive como un *‘continuig’*, al dar espacio para retomar las obras, intervenirlas, no teniendo prisa por resolver “nada” en cada sesión y permitir que el grupo se vaya explorando, elaborando y creando la obra a lo largo de las semanas.

La propuesta de hoy es un espacio de reflexión e interrogación sobre sí mismas y el disfrute en el tiempo de vacaciones. Un viaje dentro de otro viaje. De dónde se viene y en dónde se está. Es un espacio para mirarse y habitar a través del cuerpo y la expresión plástica las vivencias del estío y el poso que les dejó el primer año de

Arteterapia, desde un lugar de experiencia sentida, desde la mirada estética. Este primer encuentro, me servirá de guía en el desarrollo de la propuesta trimestral. Es decir según lo que se revele en común en el grupo, abriré la propuesta arteterapeuta de acuerdo al pulsar del grupo.

Respiro, y con todas las miradas atentas les propongo la tarea. La maleta será testigo metafórico de lo que han vivido este estío. Para ir entrando en la tarea, escojo una melodía, mientras les indico que busquen un lugar en la sala, para que 'de pie' y con ojos cerrados, se dejen asaltar por las imágenes de los viajes "internos" y "externos" de este período vacacional. Les sugiero que permitan que las imágenes se transformen en movimiento corporal y siguiendo este movimiento que les atraviesa, se transforme en una danza.

Poco a poco, despacio, se van desplegando algunos movimientos, las sonrisas van apareciendo en algunos rostros. Lentamente van dejándose atravesar por la experiencia, quizás por los recuerdos, por sus imágenes internas. Los cuerpos van tomando tímidamente el espacio de la sala donde aparecen brazos abiertos, giros como molinillos al viento, saltitos libres ¡El aire se llena de suspiros y risas!

Danzan...danzan...

Recuerdo mi propia experiencia en el Master, cómo el movimiento corporal se desplegó en intensidades y despertares de imágenes internas, donde éste se transformó en un vibrante color azul que me recorría el cuerpo, haciéndome sumergir en un cielo tan azul, como los que veía de pequeña, en los días en que jugaba al aire libre. Cuanta libertad me hizo respirar.

Termina la música y, entra el silencio, emergen respiraciones agitadas, rostros emocionados, sonrientes aún disfrutando de la oscuridad e intimidad que dan los ojos cerrados. Pido una palabra de cómo están y con las voces tomadas por la experiencia susurran: entusiasmada, expectante, emocionada, lloro pero dispuesta, motivado, contenta. Doy espacio al silencio, como si estuviera preparando el espacio para una ceremonia. Me siento emocionada ¡Estoy presente!

Orgánicamente van abriendo los ojos y se van mirando. Ya están aquí.

Cuando estaba preparando esta propuesta, me topé con un artículo sobre Julio Álvarez donde escribe sobre dramaterapia: *“El ser humano crea a partir de sus sentimientos, de sus recuerdos, de sus imágenes almacenadas durante toda la vida, cargadas de emoción, de sensaciones, pero también de miedos, de bloqueos, de vivencias escondidas en el inconsciente...”*

Convocando las palabras de Álvarez, les propongo crear una obra a través del collage, desde los recuerdos, las vivencias, los viajes internos y externos que han evocado desde la propuesta anterior ¿De qué está llena tu maleta? ¿De qué quieres llenarla? ¿Qué deseas atesorar en ella?

Les indico el material para la tarea (cartulina, revistas, pegamento, ceras...) y para terminar, recoger la experiencia en un texto poético.

En seguida se disponen a la tarea. Se reparten por la sala, se preparan su lugar de trabajo. Yendo y viniendo hasta que la propuesta tomó la sala. La atmósfera se llenó del sonido de las hojas de revistas pasando ante las miradas atentas. Las ceras se deslizan sobre la cartulina, dando forma a resonancias, creando universos de imágenes.

“Mundos distintos, vidas reunidas alrededor de una maleta, extraños en lo familiar, que se encuentran en el andén para emprender un viaje.”

En el cierre doy espacio al compartir y comienza Luisa – dice – durante la propuesta me he dado cuenta que a veces disfrutaba del movimiento y en otros momentos me venían situaciones de estas vacaciones y mi cuerpo se volvía rígido o dejaba de moverme, no era fluido. Esto me ha hecho darme cuenta que he pasado una época de luces y sombras, ha habido momentos que sentía que habían cambios en mi vida, que me he sentido feliz, alegre, y en otros como si no hubiera avanzado nada. En las vacaciones me he agobiado mucho con los niños y la casa, es como si no encontrara mi momento. He vuelto a comer mal (foto 7) Nieves le sigue: - Echaba de menos el mover mi cuerpo como lo hago aquí, me gusta, me siento que no se me juzga. Haciendo el collage, me he acordado que las primeras semanas de no venir a arteterapia, seguía con el “subidón”, pero poco a poco me fui rayando y quería estar por mí. Tenía ganas de volver a los talleres. Me hace bien. (foto 8) María por su parte, cuando todas terminan de intervenir, toma la palabra con un hilo de voz – carraspea – y logra decir: -

Yo no sé cómo estoy, hoy me dolía todo y me dio rabia. A veces veo las cosas claras y otras “se me va la pinza y se vuelve oscuro”. (foto 9)

En este primer taller siento que el grupo está entre un sí pero no, entre un disfruto o lo sufro, en una necesidad de vivir un espacio propio desde un lugar más ligero, donde sentirse libre, con espacio para ser y conectar con la alegría.

En mi resonancia del taller recojo la idea de “luces y sombras” como metáfora de la experiencia. Esta polaridad toma fuerza en las imágenes de las obras, en aquello que comparten, de lo que callan y el cuerpo explica. Decido orientar las propuestas hacia el trabajo con el cuerpo, con la metáfora de luces y sombras como potencia, para recorrer el camino de lo que no, del desasosiego, del malestar, para reconocer y poder abrazar la luz, el color, poniendo la mirada en la potencia de la alegría y el goce en cada experiencia.

“Saber escuchar más allá del oído. Ponerlo en práctica supone una actitud, atender desde la presencia, desde la apertura serena, a la realidad del otro, sin juicio crítico, desde un ‘estar con’ casi inocente.” Eva Bonet

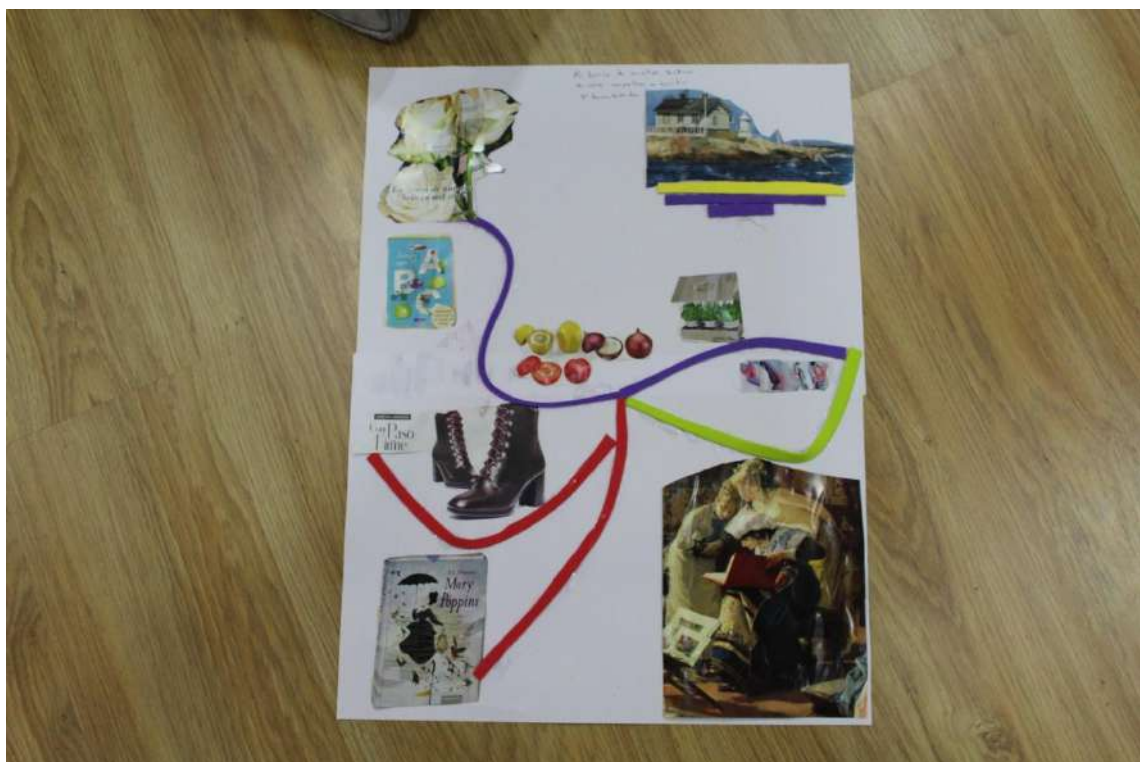
Cierro el encuentro con la música Salento de René Aubry. Ahora los cuerpos se mueven más relajados, mientras cada una danza mirando su obra.

A circular collage of various images. At the top center is a tiger's face. To its right is a close-up of a woman's eye and face. Below the tiger is a child's face. To the left of the child is a book titled 'ABC' with 'Aprende jugando con las letras' (Learn playing with the letters) written on it. Below the book is a quote in Spanish: 'Solo se equivoca quien no quiere arriesgarse' (Only one who does not want to risk gets it wrong). To the right of the quote is a palette with various colored powders. At the bottom right is a small image of a person in a white dress. The collage is set against a light blue background with a subtle pattern.

Foto 8



Foto 9



10 de octubre de 2018 – Danzando mi sombra

Llega el miércoles, la semana ha pasado rápido y he dedicado tiempo a crear la propuesta para este encuentro teniendo en cuenta lo experimentado por el grupo la semana anterior.

A las 18:30 están casi todas en la sala, sólo falta Joan que avisa que tarda cinco minutos - está aparcando.

Una vez todas en la sala, sentadas y con ojos bien abiertos, les digo si necesitan compartir algo de la semana pasada. Sonríen y algunas se miran sin decir palabra, entonces Joan interviene: - Tengo ganas de más, tengo mucha curiosidad.

¡Entonces nos ponemos a la tarea!

Les pido que retiren las sillas porque vamos a hacer una dinámica para dar espacio a cómo llegan y cómo se sienten en este momento. Consiste en expresarlo a través de la sombra del propio cuerpo proyectada en la pared. Ya en esta propuesta voy introduciendo el “uso” del cuerpo como la “herramienta de trabajo”, potenciando así la idea del habitar el cuerpo en el tránsito del camino hacia la alegría y el goce.

Enciendo un foco y dirijo la luz a una de las paredes de la sala y apago el resto de luces de la estancia. Me miran con curiosidad, así que indico que quien quiera comience.

Joan deja ver sus ganas de experimentar y sale el primero, se ubica ante la luz y busca su figura. Cuando encuentra la sombra que proyecta su cuerpo y da forma a la que expresa su sentir, la moviliza hasta detenerla unos segundos como en pausa. Pido a las demás que resuenen con la sombra de Joan - también con el uso de la sombra. De una en una cada persona va resonando con su sombra en la pared. De una en una se fueron sumando a la resonancia, entrelazando sus manos como quien imita la forma de un pájaro. Y de repente me asalta una resonancia ¡Una bandada de pájaros alza el vuelo! Me estremecí al contemplar la belleza poética de aquellas sombras en la pared, acompañadas por el silencio concentrado de los cuerpos que las articulaban.

Mientras una a una fue pasando por la experiencia, fue emocionante presenciar cómo cada una se entregaba con ojos abiertos, curiosos y sonrisas dibujadas en sus rostros. María, salió la última ante el foco y creó una sombra con los brazos alzados. En la resonancia, todas la modelan y al final Nieves puso su mano arriba como si “diera” algo a las otras manos. Una imagen evocadora y poética ¿Pedir para recibir? ¿Suplicar?

¿Aceptar? Interrogantes que me recuerdan que María en alguna ocasión ha comentado, que intenta hacer las cosas ella sola, porque no quiere molestar a nadie.

Dando continuidad al clima creado por la propuesta, enfoco la luz a una pared más larga para facilitar el espacio de interacción del grupo. Les propongo que exploren y jueguen con su sombra. Tímidamente van tomando un lugar donde la luz les permite proyectar sus sombras. Me doy cuenta que los cuerpos desaparecen ante el protagonismos de aquellas sombras que poco a poco cobran vida y narran historias.

Al inicio cada una crea figuras pequeñas, “en solitario”, sin interaccionar con otras. Pronto el vínculo entre ellas crearía espacios narrativos sobre la pared en blanco. Poco a poco el muro se convirtió en un baile de sombras narradoras, unas manos enormes que intentaban coger a “alguien” desde arriba, carreras de manos hacia un lado y hacia el otro, como chiquillos en el patio del colegio jugando al “pilla pilla”. Aparté por un momento la mirada de las sombras para posarla en los cuerpos que las proyectaban y sonreí al ver sus rostros expresando las emociones que sus cuerpos contaban a través de la luz.

Sentí un cosquilleo cálido en el pecho, al darme cuenta fascinada, cómo el confiar en el proceso, escuchar el tempo abría de par en par la puerta a que pasaran cosas. Las risas, el juego, el disfrute de cuerpos expresivos, donde las sombras de sus movimientos contaban historias donde veían al otro, donde se acercaban o retiraban, de roces tímidos o profusos abrazos fueron testigos de la potencia de la Arteterapia.

El grupo encontró el cierre orgánicamente, en una escucha colectiva con sobras abrazadas en la pared. La experiencia expresiva y poética del juego con la sombra les vincula.

“Mi pecho se expande y se contrae. Respiro, como las sombras en la pared. Cuerpos que toman espacio, se recogen, para volverse a expandir. Me conmuevo.”

Un profundo silencio, aún late en la sala cuando después de unos minutos enciendo una luz auxiliar para marcar que algo va a dar lugar a otra cosa. La tarea sigue y antes se miran y esta vez conscientes de su presencia, se abrazan los cuerpos.

Esta parte de la tarea me recuerda lo que dice Jacques Lecoq sobre la importancia de hacer hincapié en la visión poética para desarrollar el imaginario creativo de la persona, desde un lugar de ingenuidad primaria, de inocencia y de curiosidad (2003) El

poder volver a jugar, ver lo bello en un gesto, en un movimiento, redescubrir la capacidad de sorprenderse ante lo inesperado. Esta reflexión guía mi interés en el desarrollo de las siguientes sesiones del grupo.

Siguiendo la propuesta de la tarde, esta vez en parejas y al hilo de la anterior, cada integrante de la pareja va a explorar una de las sombras proyectadas por ella y que más le haya “movido” en la propuesta anterior. Les comento que es como hacer un *zoom* en una parte de lo proyectado en la pared. Una vez hayan encontrado “la sombra”, su compañera enganchará el papel de embalar – tan grande como sea necesario - en la pared donde esté proyectada la sombra y la reseguirá, creando una silueta de la misma.

Una vez todas las parejas terminan, extienden su silueta en el suelo en un lugar de la sala. La invitación es plasmar en la silueta la vivencia de la tarde. El grupo se entrega a la tarea entre risas y concentración, van creando entre las parejas un clima de confianza, de colaboración y de creación. Se les ve relajadas, atentas unas con otras.

Desde un extremo de la sala acompaño, desde la mirada atenta y la presencia, mientras los pinceles recorren las figuras, el papel de seda da volumen o los trazos y el color dan forma a los sentires. Nuevamente puedo palpar la importancia de confiar en el proceso, la escucha del ritmo y la necesidad del grupo, y a confiar en mi lugar frente a él.

Faltando media hora para terminar la sesión, sugiero que vayan buscando un final para su obra y les facilito pequeños papeles para que cada una vaya a “visitar” la obra de las demás y le haga una resonancia poética. Una propuesta para “ver” al otro, entrar en contacto con su mundo a través de la obra y se vaya generando el espacio de integración del “otro”. Cada una fue pasando por las obras de las demás. Se podía ver el respeto y la emoción en sus rostros al contemplar la obra de la compañera o compañero.

En el momento del sharing final, se respira una atmósfera de intensa vivencia, de introspección y decido cerrar preguntando: Sin salirse de ahí dónde estás internamente, para no irte a la cabeza ¿Con qué te vas?

La primera en hablar fue María – me sorprendí porque normalmente es de las últimas en hacerlo – Me voy con una sensación de “a ver si me atrevo. Me veo grande en la

figura. Más grande, más atrevida – mirando su obra dice: Se me ve y me gusta. De la obra de María me llama la atención que sólo se ha dibujado un solo ojo a modo de cíclope, algo que mi imaginario asocia a un ser de gran altura y envergadura. (foto 10) María, es menuda y delgada y cuando la recuerdo en los primeros encuentros, era muy común verla encogida en la silla, con gestos poco expansivos o sentada en los rincones de la sala para hacer las propuestas.

Luisa le sigue y dijo: - Me doy cuenta que me veo bella y con luz. Me he divertido mucho haciendo las sombras. Luisa ha expresado en más de una ocasión el tema que tiene con la comida, su peso, su figura y cómo esto le hace que se coarte de hacer cosas, acabando enfadada (foto 11)

Alicia tomó la palabra, es profesora de arte y lleva tiempo “intentando encontrarse”, porque a veces no sabe por “dónde tirar” y se siente confusa. Expresa: Me voy sintiéndome segura, equilibrada y anclada (hace un gesto con las manos de arriba abajo como marcando dos líneas a lo largo de su cuerpo junto con un gesto de la barbilla que me recuerda la expresión “y aquí estoy yo”). En su obra fue muy concienzuda en los trazos, con mucha firmeza a la hora de realizarlos y manteniendo una dirección (foto 12)

Joan fue el último en intervenir, comentó que ha podido ver lo que él define como “bipolaridad” y he encontrado mi juez. He sentido mi cuerpo más rígido cuando me encuentro con mi juez interno. Me doy cuenta que la “bipolaridad” es una palabra y definición que él hace referencia hacia él en muchas de las intervenciones. Le invito a dialogar con su obra: y si miraras tu obra con esas dos polaridades ¿Dónde está una y dónde está la otra? ¿Si hablaran entre ellas qué se dirían? (foto 13)

Joan responde mirando su obra y apuntando a la parte de arriba: esta diría ¡Quiero volar! Y ésta – apuntando a las piernas – Me siento pesado, atado. Joan me mira con los ojos bien abiertos y dice: - es así como me siento y no lo pensaba cuando estaba haciendo la obra.

Este es el gran poder del dialogo con la obra, emergen nuevos significados, algo que no podíamos nombrar, ahora es nombrado. Por otro lado, en este encuentro pude darme cuenta de la capacidad que convoca el juego, la curiosidad y el movimiento a través del cuerpo, a la hora de explorar nuevos territorios vinculares.

Poderlos ver en la tarea, con la apertura y la entrega que disponen, ver sus obras ¡Cuánto color emerge de las sombras! Me afloja, me hace confiar en mí y en mi proceso.

Para despedirnos, mientras recogen sus obras y el material, escuchamos: Comme ci, comme ça – Georges Boulan.

Foto 10

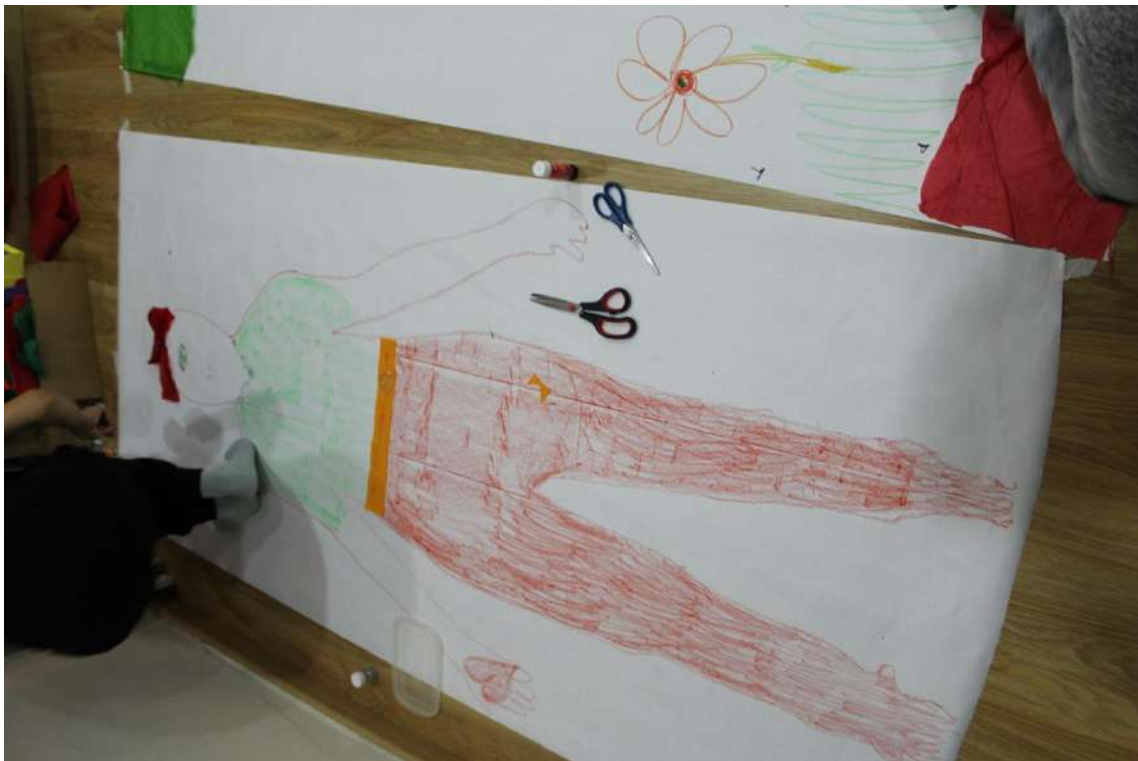


Foto 11



Foto 12



Foto 13



17 de octubre de 2019 – Narrándome a través de mi obra

Un día más de esta etapa de prácticas. Cada vez más encuentro mi propio disfrute en este proceso creador.

Hoy son cuatro los que han asistido a la sesión; Nieves está con gripe y Lurdes ha tenido que quedarse en el trabajo para hacer horas extras.

Una vez en la sala y dispuestas en sus sillas, les pido que cierren sus ojos y pongan su atención en sus cuerpos, de los pies a la cabeza y respiren, respiren. Les sugiero que observen cómo es tu atmósfera interna, la textura, el color, el olor...

Transcurridos unos minutos, les pido que hagan una metáfora de cómo están.

Joan: Es como un pequeño tornado en el desierto. Alicia: Es como una hoja que cae. Luisa: Es como estar viendo un paisaje por la ventana. Y María: No sé, me lío – comienza diciendo – es como querer coger algo y que se escape –acaba diciendo con mueca nerviosa.

En mi grupo de prácticas suelo utilizar mucho el recurso de la metáfora para facilitar por un lado la sensibilización hacia lo poético y la entrada de lo estético y por otro dar espacio a que comuniquen más allá del “discurso habitual”.

Bien – comienzo diciendo – hoy vamos a retomar la obra del último día. Cada una va a coger su obra y la va a colgar en el trozo de pared de la sala que quiera; y sentada frente a ella, se va a imaginar cómo es este personaje, de dónde viene, qué le gusta, qué hace, etcétera y va a escribir un cuento en el que aparezca. Una vez que hayan terminado el cuento, cogerán una cartulina y harán un dibujo sobre la historia escrita.

Esta propuesta tiene como objetivo explorar y multiplicar a través del cuento y de sus personajes, otros significados, transgredir los límites del propio discurso a través de la otredad. De esta forma propiciar la emergencia de lo diferente.

Cada una toma su espacio, cuelga su obra y cada cual a su manera se va acomodando frente a su figura en la pared. Me doy cuenta que los espacios para la tarea se los preparan cada vez con más comodidad, tomando cojines, esterillas o mantas para estar dedicadas a la propuesta. Esto se ha visto favorecido al enfocar la tarea desde “el menos es más”.

Me siento en un extremo de la sala y observo desde la presencia el desarrollo de la tarea. Dejo espacio suficiente, sin prisas para que sigan elaborando la propuesta, para la emergencia de lo diferente, dando espacio para mirar, escucharse, ver las propias imágenes internas y nombrar aquello que emerge ante la obra, abre la puerta al asombro, a la sorpresa, a la acción de crear y relatar el propio mundo. Es estar presente para tomar lo que sí y así construir momentos de contentamiento y nuevas subjetividades. Sorín escribe *“Lo que resulta indiferente no mueve nada: es la muerte del asombro y de la búsqueda.”*

Cada una a su ritmo va terminando su cuento y va creando un dibujo donde integran su personaje en un entorno, un escenario que lo acoge. Los rostros de todas se perfilan concentrados, con movimiento pausados, miradas atentas a cada trazo que va saliendo de la mano. Marco el ritmo para ir acabando la tarea y si lo necesitan que apunten en sus libretas aquello de lo que se han dado cuenta.

En el sharing final les doy el espacio para que compartan lo que necesitan compartir.

Joan abre el turno de palabra: - Yo no sé dibujar y he hecho figuras geométricas. Me voy interrogante – Joan en una sesión anterior expresa que suele darle vueltas a todo y a controlarlo.

Alicia le sigue: - Me he dado cuenta que si le dedico tiempo y espacio a las cosas, éstas salen. Me siento feliz y más segura.

Luisa está al lado de Alicia y toma el relevo de palabra: - Me ha costado crear la historia. Me venían personajes conocidos y los he modificado. Me voy positiva.

Hoy María es la última en hablar: - Cuando hay que empezar a trabajar, quiero irme. Me voy decepcionada y dándome cuenta de mi miedo.

Las palabras de María me recuerdan a lo que refiere Mónica Sorín en el Arte de la persona. Dice: *“el ser humano mata la potencia de vida por el terror que el caos genera.”*

Al terminar el sharing les sugiero que recojan su obra y la guarden en el lugar que cada una tiene para ello, la retomaremos a la semana siguiente. Orientando así la siguiente sesión a poder transitar el malestar y abrirse a nuevas interrogaciones. Esto podrá abrir la puerta al grupo a nuevos sentires y significados y a mí a sostener la incertidumbre para dar paso a la creación, mientras les acompaño en la tarea.

***“La confusión es la prueba
a la cual se somete la armonía,
Para que el hombre pueda
descubrirla al menos por ausencia,
ya que no sabe asirla en su presencia.”***

Roberto Juarroz

Suena el timbre de la puerta, ya es hora de la sesión de hoy. Abro.

- ¡Hola! - Con una gran sonrisa me saluda Luisa – Por ahí vienen Nieves y Alicia.

Pasados unos minutos, acaban de llegar todas y van entrando a la sala. Toman asiento. Cada día que pasa se les ve más relajadas e incluso, si llegan un poco antes, se quedan en el pasillo comentando la sesión anterior.

Para comenzar hoy propongo una música – Circles de Greta Svabo Bech - y les invito a retirar las sillas y a tomar el espacio, con la escucha en el cuerpo, en cómo llegan. Permitiéndose hacer los movimientos que necesitan. El iniciar las sesiones desde el movimiento y el cuerpo, me permite darme cuenta de que han ido apareciendo en ellas movimientos corporales más amplios, se desplazan a través del espacio explorando los “vacíos” de la sala e incluso a veces ya aparece la mirada hacia el otro y se sonríen.

Termina la canción. Silencio. Permanecen con los ojos cerrados y les pido que hagan una resonancia corporal de cómo es la atmósfera interna de cada cual. Continúo facilitando propuestas que lleven la mirada al cuerpo y así abrir el territorio a posibilidades reales de disfrute y goce.

Veo cuerpos, cada vez más expresivos. Dos que se abrazan, aunque lejos uno del otro, parecen que resuenan en el abrazo, otro que abre los brazos al cielo. Más allá está Joan con los brazos en jarra y el mentón elevado. Cerca de la puerta está María, tumbada de lado casi en posición fetal y Lurdes a un metro de ella de puntillas como una bailarina.

Les indico que abran los ojos desde la posición donde están y se miren unos a otros, para tomar consciencia y “saber” cómo llega el otro. Dejarse ver, saberse visto y acompañado. Acogiendo la diferencia con su potencia, porque a pesar que somos todas personas, somos distintas y por tanto cada cual lo expresa su sentir de manera diferente.

¿Cómo me siento? ¿Cómo es en mí lo que veo en el otro, cuando expresa lo que siente? Son dos interrogantes que expreso en voz alta, a fin de poner la atención en el sentir del cuerpo.

Les pedí que, en parejas, buscaran un lugar en la sala para continuar el trabajo que llevamos desarrollando. Les explico que trabajarán por turnos, primero una y luego la otra, donde yo marcaré el tiempo, donde una le hará preguntas y resonancias sobre

la obra de la compañera o el compañero. Les propongo que se dejen sorprender por lo que surja en el momento. Se trata de ampliar la mirada, de dar espacio a la multiplicación, como los rizomas que define Sorín, que pueden llevar al infinito.

- Resonancias. Dibujos. Palabras. Mirarse a través de la mirada del otro. Tomar consciencia de lo que – quizás – no se ve, no se escucha, no se toca. Ir más allá de lo que uno se explica. Jugar. Abrirse a la sorpresa, a lo nuevo, a ampliar el territorio.

Al terminar esta parte, les indico que cada uno busque una parte de su obra, en la cual quiera hacer un “Zoom”, una zona en la cual quiera poner el foco para explorar. Crear la(s) figura(s) de “esa escena” o esa parte de la obra. Hacerla en cartulina negra. Para que cada una la pase a explorar a través de la luz y la sombra proyectada en la pared.

¿Qué historia cuentan? ¿A qué lugar interno te llevan? ¿Qué te sugiere?

En este viaje de luces y sombras, la vivencia estética, es decir la experiencia sentida de cada una podrá producir un impacto en ella, llevándola a la posibilidad de re-significar sus propias vivencias, cada una desde su proceso con el trabajo desarrollado en el trimestre.

En esta línea, me apoyo en dos libros, el primero de Cornejo y Levy *“La representación de las emociones en la dramaterapia”*, donde hablan de estimular la creación de la imagen como representación simbólica de la emoción y así la persona puede relacionarse con ella, ya que toma distancia. Esto la lleva a una relación de yo-tú con la emoción, para dar espacio a la creación de nuevos significados (2003) y el segundo de Jacques Lecoq *El cuerpo poético*, donde sugiere la importancia de la visión poética, la recreación y la exploración del gesto a través del cuerpo; a fin de desarrollar el imaginario creativo de la persona a través de la observación para el redescubrimiento de la vida, algo que desde la exploración dramática con la figura y la sombra, facilita a los integrantes el grupo, a sumergirse en sus emociones, en su discurso interno y en la consciencia de las relaciones que tienen consigo mismas y con el otro. Una ecuación que voy trabajando con el grupo y que, cada vez más, da espacio a la consciencia de cómo se vive lo que se vive desde la mirada del disfrute y del goce.

Cuando el grupo se sumerge en la tarea la sala queda a oscuras, sólo se ven focos luminosos y sombras danzarinas, aquí y allí. Cueros que se mueven y se acomodan frente a la pared que les devuelve las sombras que les narra. El silencio y la intimidad

del espacio propio creado por la luz, la persona y la obra, abre un espacio poético de luces y sombras *in se*. Un espacio casi mágico, donde las sombras danzando aquí y allí, hace volar la imaginación.

En el sharing final veo caras relajadas, miradas visiblemente emocionadas por la experiencia que acaban de transitar, comentan que les ha sorprendido la experiencia.

María es la primera en hablar: - Se van de la mano, me gusta, se divierten. (foto 14) refiriéndose a su trabajo con las figuras. En su cuento, María hace referencia a una escena donde la protagonista, con mucho miedo, va sola a explorar el bosque, aunque hay otro personaje. Recuerdo que en una ocasión María le contaba a Luisa, que le daba miedo coger el coche para hacer trayectos largos, pero pronto tendría que ir al aeropuerto a buscar a su tía que venía a visitarla desde su país. Lo que me llama la atención es el entusiasmo con que relata la experiencia y la expresividad de sus gestos. Durante la exploración de su obra, la pude observar entregada a la experiencia mientras reía en alguna parte de la historia que se narraba a través de las sombras en la pared.

En la experiencia Luisa, me emocionó profundamente el diálogo totalmente poético entre “las gafas y los ojos” (Foto 15), la danza de la mariposa de Lurdes (foto 16) y el viaje de las figuras geométricas de Joan (Foto 17). En este encuentro se revelaron recursos como el uso creativo del movimiento corporal y el del espacio como elemento para aumentar o reducir el tamaño de las figuras proyectadas en la exploración de la narrativa. Todo ello recursos que nutrieron el acontecimiento en el cual se había convertido la experiencia desde el arte, el cuerpo y la expresión.

En Este taller decido incluir cada vez más el cuerpo en las propuestas, siguiendo el hilo a las expresiones de alegría, goce y bienestar que va habitando el grupo. Abrir el camino a éste a la exploración de la obra, desde el habitar el cuerpo, poner la mirada en cómo se vive la propia obra en el presente. Un camino de propuestas que faciliten la experiencia de la alegría como potencia. Un viaje desde lo no reconocido a la integración. De la sombra a la luz.

“La poesía está en todas partes, y sólo hay que saber verla.” José Hierro

Foto 14



Foto 15



Foto 16



Foto 17



7 de noviembre de 2019 – El juego creativo en el cuerpo.

Hay en el trueno
Mil ruidos diferentes,
Si se está atento...

Masaoka shiki (1867-1902)

Como cada semana, y viene siendo habitual, el espacio se llena de risas y voces animosas cuando llega el grupo. Un espacio de elaboración de las prácticas con el cual me siento cada vez más confiada y con el cual disfruto.

Encuentro tras encuentro, el cuerpo se ha ido revelando como territorio fértil para acceder a la vivencia estética, dando espacio a la potencia de vida en el aquí y ahora. En este encuentro vamos a explorar el cuento que escribieron hace dos semanas atrás y que forma parte del trabajo desarrollado en la obra de la propia silueta. Para ello utilizaré el teatro como recurso de exploración y así dar espacio a otras miradas, a la multiplicación de sentidos y significados a través de la articulación del cuerpo, a fin de que investiguen nuevos recursos internos, abriéndose a la posibilidad de ir más allá.

Una vez en la sala les explico la propuesta de la sesión, donde cada una irá saliendo al frente del grupo y leerá en voz alta su cuento, para luego escoger entre las compañeras y compañero, qué parte del cuento o personaje quiere que represente de su historia, mientras la persona que ha leído su cuento se sienta como espectadora. Les invito a dar paso a la improvisación, a dejarse sorprender, a la escucha grupal en escena. Lecoq lo define como un teatro del movimiento, de lo imaginario.

Desde la lógica del “y”, para dar paso a la creación, les sugiero que pongan la mirada ‘en qué’ se pone en juego en cada una con su representación, qué lenguaje deciden utilizar y cómo lo llevan y lo viven en el cuerpo en cómo son capaces de disfrutar, de dar paso a lo lúdico, a la alegría y al goce, incluso cuando aparece la incertidumbre o lo desconocido.

Para calentar “motores” les propongo una dinámica y así ir entrando en el cuerpo, jugar y “romper” un poco las estructuras de lo preconcebido. En definitiva dejarse sorprender y explorar.

Como es un grupo pequeño, pido que cuatro se pongan de pie en un lado de la sala y otra persona en el otro lado. Ésta última designa un objeto diferente a cada compañera y compañero para ser llevado a escena: una lavadora, un molinillo de café, una regadera, fueron algunas de las propuestas que, desde mi experiencia en el grupo de teatro terapéutico de L'Andante, me llevaron a pensar que podrían ser interesante para ellas.

Miro los cuerpos alineados en u extremo de la sala, estirándose, pegando saltitos, moviendo cuellos como quien se prepara para un evento deportivo, sonrío ante la mirada divertida y las risas anticipatorias de todas.

María es la primera en designar los “objetos” a representar, le siguen Joan, Luisa, nieves, Alicia y Lurdes.

¡Y llega la acción! El espacio se ve atravesado por una cafetera, un cepillo de dientes eléctrico, una lavadora, una maleta, un árbol, un coche de carreras, una olla, un tendedero y tantos otros objetos habitando los cuerpos con risas, carcajadas y movimientos que no he visto antes en ellos – y me imagino que ellos tampoco - Acaban la propuesta acaloradas y distendidas por el baño de risas. La complicidad, el respeto y la confianza son evidentes entre ellas.

Después de las risas y los abrazos al finalizar la primera parte, llega el momento de representar el cuento. Todas toman asiento mientras Nieves es la primera en leer su historia. Pone énfasis en su lectura, cambiando la voz según el personaje que lee. Cuando termina, ella asigna los personajes a las compañeras que escoge para ello.

Las escenas fueron representándose. Me doy cuenta que el grupo da paso a la improvisación, a la escucha del otro en lo que va emergiendo, dando una vivencia fluida de la escena. El grupo se entrega. Se abren generosas a la historia del otro. Se abren a lo absurdo, a lo extraño, al disfrute de hacer sin controlar el qué. Sólo entregadas a las escenas que van tomando forma desde el contacto con el otro.

En el sharing final les veo relajadas, sonrientes, con las mejillas coloradas de la tarde intensa de cuerpo y expresión.

Lurdes comparte: - Me he dado cuenta que me he tenido que “inventar” cómo moverme para representar los objetos - comenta divertida. Luego a través de la obra, tomé consciencia que el castillo no es importante, sino que la chica sí, y más aún, que se lo pase bien. Me gusta ir a mi bola y me hace bien.

Lurdes es una mujer muy emprendedora y a veces, reconoce, entra en la misma rutina y se agobia.

Nieves con una sonrisa toma la palabra y dice: - Me ha encantado representar los objetos, no me esperaba para nada que lo supiera hacer ni que me lo pasara tan bien. Mi historia me ha llevado a pensar que no he dado lugar a sanar mi parte masculina, la veo torturada. Me ha sentado bien verlo, porque intento cada vez machacarme menos. Conozco a Nieves desde hace tiempo, por terapia individual y su comentario me hace recordar en que ella perdió su padre cuando tenía cinco años en un accidente de moto, justo ese día su padre no se la quiso llevar.

Siguiendo con María que está sentada al lado de Nieves: - Me he sorprendido haciendo movimientos “raros” en la representación de los objetos y que no me doliera el cuerpo. En la escena de mis compañeras lo he pasado muy bien, aunque improvisara. Me voy más tranquila. Me ha gustado ver que el personaje de mi cuento se olvidó del miedo y sí pudo. Me voy contenta.

Alicia por su parte, comenta que durante la semana ha tenido sueños positivos, relacionados con el trabajo con la sombra de la semana anterior y que en ellos era capaz de superar las dificultades que se le presentaban y en relación a la sesión de hoy dice: - Me voy sorprendida de que en mi historia de hoy también coincide con eso. Además me ha gustado mucho “hacer” de objetos, lo he disfrutado mucho.

Luisa toma la palabra: - Yo he visto que cuando estaban escenificando mi cuento, que le he dado mi personaje femenino al único hombre del grupo. He disfrutado mucho haciendo las escenas, me he sentido cómoda con mi cuerpo y de cada personaje me llevo algo de mí.

Por último interviene Joan y hace referencia a lo que él llama “su parte controladora”: - Me ha sorprendido como la compañera ha representado el personaje principal de mi historia, como un controlador enfadado, cuando en mi cuento no lo describo así. Pero sí, a veces soy mucho así y quiero relajarme y disfrutar más. Estoy cansado de tanto controlar, aunque cuando hice la representación de los objetos me sorprendí en que no intenté controlar nada. Hice lo que me fluía.

Escribo en mi diario de prácticas: “La multiplicidad que genera lo transdisciplinar en la construcción de la vida como obra de arte, desde la potencia de vida, nutre el *cuerpalma*, desde un viaje que comenzó de la sombra, siguió en el dibujo, para ir al cuento, articularse a través del cuerpo y expresarse en el teatro.” Una preparación corporal que no aspira imponer formas teatrales preexistentes. Sino que ayude a alcanzar la plenitud del movimiento (Lecoq, 2003) Dar espacio a un *cuerpo poético* como organismo vivo, integrando los movimientos naturales de la vida – de cada uno - aquí y ahora en el grupo.

14 de noviembre de 2018 – Danzándome para integrar.

“El cuerpo es el territorio donde se dan todas las batallas de nuestra vida terrena, y en él quedan depositadas tanto sus miserias como sus glorias. Si las rescatamos, rescatamos nuestra historia; y si rescatamos nuestra historia, rescatamos nuestra vida.” (Del organismo al cuerpo, p. 35, 2011)

Faltan cuatro semanas para el período vacacional y es desde la escucha del ritmo del grupo que voy dando paso a la integración de lo vivido durante las semanas anteriores y así ir cerrando un trimestre generoso en vivencias y apertura.

Un día más nos reunimos. El grupo suele asistir de forma puntual y es inmensamente motivador ver las sonrisas y la buena disposición que semana a semana van desplegando cuando entran por la puerta del centro de prácticas. Hoy, una vez en la sala y preparadas para el inicio de la sesión, les propongo mover el cuerpo para ir llegando e ir entrando en el tarea. Les comento que los próximos encuentros los dedicaremos a la integración de las experiencias e ir enfocando el cierre antes de las navidades.

Durante el Máster pude experimentar en primera persona de la importancia de dar espacio al recogimiento, a la integración y al cierre. Recuerdo un monográfico con Marta Canellas donde, por su manera de trabajar, pude vivir la importancia de los tempos y el papel de escuchar con todo el cuerpo y así transformar la vivencia en obra. En ese módulo cree una obra que mostraba un paisaje con mar y montañas, un espacio abierto donde una golondrina pudo hacer su nido y así tener un hogar donde volver después de explorar el mundo. Fue esencial para mí, en el recorrido de elaboración de esta obra, los espacios de diálogo con ella desde el movimiento corporal, donde la subjetividad dio paso a la construcción de nuevos significados y múltiples sentidos. Para mí fue un antes y un después, se transformó en un acontecimiento, donde pude sentir cómo partes de mí, que se encontraban

diseminadas y excluidas, se miraron, se tocaron, se ubicaron, dándome una visión interna de reencuentro, de vuelta al hogar que hasta hoy siento.

Apago las luces del techo y dejo dos auxiliares con luz cálida, dando paso a la música Opus 44 de Dustin O'Halloran, In the Androgynous Dark de Brambles, Spiegel im spiegel de Arvo Pärt. Poco a poco, comienzan a desperezarse, estirar brazos y piernas. Algunas van al suelo como quien busca mayor superficie de apoyo. Los movimientos se van haciendo cada vez más amplios como los de María, que cada vez la veo disfrutar cuando danza, como en este momento con los ojos cerrados, sonriendo y dándose un autoabrazo.

Al finalizar y desde el lugar donde se encuentran les pido que hagan una resonancia, a través de la metáfora, de cómo se encuentran.

“Me veo como un conejo que intenta entrar a la madriguera y el agujero está lleno de cosas y no puedo entrar, pero lo intento con saltitos.”

“Como una lluvia de brillitos.”

“Como un rayo que atraviesa y con eso estoy tranquila.”

“Como una chica en posición de meditación encima de globos de colores.”

“Como hojas de otoño que descansan en el césped.”

Son resonancias que me hacen imaginar que aquello que acontece está más cerca de la alegría y el goce como potencia; esto me lleva a confiar en el trabajo que voy realizando. En esta línea, he preparado una propuesta con movimiento auténtico. La psicóloga Karin Fleischer habla de este enfoque corporal como un camino hacia el encuentro de nuestras voces, una reconexión de cada ser con el mundo interior de imágenes, sensaciones, emociones, dando lugar a lo que emerja y a los potenciales de fuerza creadora aún no manifiestas. Mi objetivo es facilitar un espacio de autoescucha, de autointerrogación a través de la vivencia corporal para acceder a los contenidos internos que cada una ha ido elaborando a lo largo del trimestre. El enfoque del movimiento auténtico crea un espacio vivencia casi meditativa, donde ante la mirada de un testigo se crea un lugar de intimidad y vínculo desde el silencio, con los ojos cerrados (algo que no es imprescindible, sin embargo normalmente es un acto espontáneo). Cuando termina la propuesta, la persona que “se ha danzado” abre los ojos y busca el encuentro de la mirada de su testigo. El saberse acompañado desde la presencia y la mirada del otro, conmueve, mueve y crea vínculo.

Con el grupo, después de la actividad inicial, les explico el marco de la tarea de la tarde: - Seguiremos con el trabajo con el cuerpo, podéis sentaros o buscar un lugar cómodo en la sala, para la siguiente parte de la propuesta y para ello os quiero leer primeramente un párrafo del libro ‘Del organismo al cuerpo’ que habla de la integración y de la importancia de la integración de la persona como un todo:

“Tal como estamos hoy en día, somos personas fraccionalizadas. Somos personas divididas en partes y pedazos. Y de nada sirve analizar estas partes y dividir aún más. Lo que queremos es integrar todas las partes dispersas, alienadas...para hacer de la persona, nuevamente, un todo entero.”

Seguidamente les explico la importancia de dar espacio al recoger e integrar todo lo vivido durante las anteriores sesiones, para ello les propongo que cojan sus libretas y revisen sus apuntes desde el inicio del trimestre, para traer al presente la evocación de aquello que ha sido experimentado y transitado, para ir dando paso a la integración. Todas se ponen a la tarea. Me dejo sentir la atmósfera de la sala y el ritmo del grupo para iniciar la experiencia del movimiento auténtico.

“Para que tu dolor se pueda curar es necesario un testigo.”

Alice Miller (1997)

Retomo y explico el marco de la tarea: - Hoy trabajaremos con el cuerpo desde el *movimiento auténtico*, formaréis parejas y os pondréis en un círculo amplio, dejando el centro de la sala disponible. Decidiréis entre vosotras quien comienza. A mi señal todas las que “danzáis” entraréis al espacio vacío en el centro del círculo, donde con los ojos cerrados (o no) dejaréis que el movimiento os tome, puede que aparezcan imágenes, dejar que os habite y os mueva. Mientras tanto la otra persona, la que asiste como “testigo”, observará sólo a su compañera, desde fuera del espacio de movimiento, sin juicio, desde la presencia. Al terminar el tiempo, cuando la persona que esté en el espacio de movimiento esté disponible, abrirá los ojos y buscará la mirada de su

testigo, para luego ir al encuentro de éste y – como lo decidáis, pero sin la palabra – cambiáis el rol. Yo marcaré los tiempos con una campanita.

Cuando pregunta si alguien tiene alguna duda, Joan comenta: - No sé si podré dejar la mente en blanco, mi mente no para.

Para esta propuesta, dispuse media hora para cada participante. Como menciona Carbajal, es cuestión de crear el clima y a este concepto añadido el tiempo necesario para que se dé la apertura y emerja la información, las sensaciones e imágenes internas, para poder ser transitadas e integradas.

Los cuerpos toman el espacio, se estiran, se abren, se cierran, respiran...se detienen, se vuelven a mover, se tocan, se sienten, se habitan desde la presencia, de adentro hacia afuera.

Desde la quietud la testigo silenciosa contempla presente, atenta al cuerpo en movimiento que acontece, mientras su mirada lo acoge.

Toco la campanita.

Los cuerpos se aquietan en el centro de la sala mientras la atmósfera de silencio casi sacro los acoge. Se puede palpar la ternura en el encuentro de las miradas. Poco a poco se van acercando los cuerpos danzados a su testigo. Algunas se abrazan, otras se miran intensamente y se toman fuerte las manos como el caso de Alicia y Joan.

A la señal sonora, salen unas y entran otras. Continúan la danza que las integra. Los movimientos tímidos que tocan el aire, se van ampliando. Se tocan y se dejan tocar. Reciben al otro, se encuentran, se separan en un contacto retirada, donde emergen sonrisas, el cuidado en el tacto y en el contacto. En esta segunda parte los cuerpos se acercan unos a otros. Se abrazan, se mecen, latiendo como un gran corazón. Juntos, se acunan.

¡Cuánta ternura puedo sentir y respirar!

Marco el fin de la segunda parte con la señal sonora. El silencio baña la sala mientras las miradas de unas buscan las de sus testigos. Se acercan, se miran con lágrimas de emoción en los ojos, abrazan, se sienten. El ambiente es de recogimiento, la luz cálida de las lámparas auxiliares lo hace más íntimo, introspectivo. En voz queda les propongo que busquen una forma de cerrar el encuentro con su testigo.

Se van moviendo poco a poco, miradas vidriadas, tomadas por la emoción e intensidad del momento. Se miran, se abrazan, gestos de agradecimiento. Sonrisas honestas.

Dejo espacio a lo que acontece, a la intensidad del momento, a que se asiente lo transitado, al vínculo que emerge de la experiencia, a la ternura y goce de sus cuerpos como testigos de la evolución del grupo en estos meses y de *“la vivencia estética en el encuentro consigo mismo y con el otro.”*(Sorín, 2011)

Les pido que cojan el material que he dispuesto en el centro de la sala – hojas blancas grandes y ceras – y expresen con una resonancia a través del trazo y el color la vivencia que acaban de transitar y si necesitáis usar la palabra, que lo hagan a través de un texto poético breve a modo de testigo de lo experimentado.

Puedo sentir lo profundo de la *experiencia sentida*, con sus efectos liberadores, re-significadores, expresivos, comunicadores, creadores de vínculos desde el cuerpo y el goce, mientras el silencio envuelve los cuerpos que hace instantes se movían, se tocaban y danzaban. Ahora diligentes expresan su sentir, acogido por el papel y las ceras. Ha sido un encuentro de pura poesía en movimiento.

Para cerrar el encuentro decidí hacerlo desde el compartir de una palabra, para no se fueran al discurso dejando el cuerpo deshabitado:

María: -Disfrutando.

Joan: - Mente en blanco, en el cuerpo.

Nieves: - Emocionada.

Lurdes: - Amorosa.

Luisa: - Presente.

Alicia: - Tierna.

“¡Qué gloria!

Las hojas verdes, las hojas jóvenes

Bajo la luz del sol.”

Bashô Matsuo (1644 – 1694)

28 de noviembre de 2018 – Cuando el cuerpo nos abre a lo que “sí”

Marta Canellas escribe sobre el acto creativo, *“nos conecta con lo sano y vital, es testimonio de la potencia y la riqueza única e irrepetible que hay en cada ser humano.”* (El arte y la persona, 2011, p.173)

Estamos a las puertas del cierre del trimestre y sigo con las propuestas de elaboración de cierre e integración, a fin de que conecten con lo sano y lo vital, el goce y la alegría a través del cuerpo, para tener así nuevas miradas de aquello que han ido transitando a lo largo de los talleres anteriores.

Hoy para iniciar la sesión dispongo en el suelo, del centro de la sala, algunas fotografías, que he ido recopilando y plastificando, de obras de diferentes artistas. El objetivo es abrirse a la interrogación de cómo se está desde otro lugar más allá de las palabras y poniendo el acento en el cuerpo.

El grupo va entrando a la sala y van mirando con curiosidad el material en el suelo. Se sientan.

Les miro sonriente y les propongo: - Cerrar los ojos y poner atención en vuestra respiración y poco a poco en vuestros cuerpos, de los pies a la cabeza. Poner la atención en cómo os sentís, qué color le das a lo que te asalta, qué textura...

Pasados unos instantes, les indico al ritmo de cada cual, vayan abriendo los ojos y mires las fotografías dispuestas en el suelo, y que se dejen atrapar por una, esto es, que la imagen las escoja.

Una vez escogidas las fotos, recojo las restantes y les propongo mirar la foto de la obra escogida. Pasados unos instantes las invito a ponerse delante del grupo de una en una, donde mostrarán la foto y van a hacer una resonancia corporal de cómo sienten en el aquí y ahora.

La primera en salir es Luisa y muestra la foto de un árbol grande en medio de una llanura, es una foto de colores vibrantes. Después de respirar profundamente, deja la foto en el suelo, se yergue y levanta los brazos al cielo y el rostro mirando hacia arriba dibuja una sonrisa. Es una imagen que inspira grandeza, majestuosidad.

Le sigue María, ella muestra una bailarina zíngara bailando. Es una imagen muy luminosa por los colores brillantes que tiene. Coloca la foto en el suelo y de pie se abraza con un ligero balanceo como si se acunara.

Una a una fue resonando con su fotografía, comunicando más allá de las palabras, dejándose sentir, en el momento actual, cómo se encuentran. La Arteterapia se revelaba poco a poco como un espacio de resistencia, donde cada persona es capaz transgredir las normas y limitaciones e ir hacia un lugar de autocuidado y bienestar, donde desde el vínculo seguro dar espacio a la potencia de vida.

Para este taller he preparado un itinerario desde la consciencia del “sí misma” y las propias necesidades, donde entrar en contacto con el poso que han ido dejando las sesiones anteriores y así poder escribir *“el cuento que nunca me he atrevido a escribir.”* Me dispongo a dar espacio, para que recojan todo aquello que ha dejado de estar congelado, ha cobrado vida y necesita ser escuchado y habitado. Mi intención es ir poniendo la escucha través de la creatividad como herramienta de transformación, para sostenerse en el vínculo, que cada una ha creado con el otro dentro de su recorrido en el grupo. Desde ahí dar un lugar al compartir, al bienestar, a la alegría abrazando así, los frutos del proceso arteterapéutico que han ido transitando.

Abraham Maslow (1968) menciona en su teoría de autorrealización, que la persona está en una organización jerárquica de necesidades propias humanas; y éstas deben ser atendidas en su totalidad. Una vez que las necesidades básicas están cubiertas, las necesidades psicológicas pasan a ser las primarias. Maslow afirma, que es fundamental para el desarrollo psicológico de la persona sentir - aunque sea por breves momentos - alegría, disfrute o placer.

Inicio de la tarea abriendo el espacio para la autoconsciencia y el autocuidado, y así, seguir la elaboración del trabajo de integración creativa del cuerpo con el acento en la alegría y el goce. Para ello les propongo que escojan una pareja y que busquen un lugar en la sala, y crear un espacio cómodo para estar. Una vez hayáis creado este lugar y por turnos, primero una persona y luego la otra, le pedirá al compañero o compañera, lo que necesita en este momento (un abrazo, que le escuchen, un masaje...) Poner la mirada en ¿Cómo pido lo que necesito? ¿Cómo tomo lo que pido y me dan? ¿Cómo doy lo que me piden? Es un espacio para la interrogación, la auto observación y el darse cuenta desde el cuerpo vibrátil.

Al cabo de unos minutos, cada pareja eligió su lugar en la sala y fueron acondicionando el espacio para un “yo-tú”, donde las esterillas, cojines, mantas, crearon el espacio de encuentro propio y el del otro, donde se piden y se hacen masajes. Se buscan oídos que escuchen. Se requieren ‘palabras’ para ser escuchadas.

Picchon-Rivière escribe que el vínculo no refiere únicamente al componente emocional, sino que incorpora el cognitivo y el conductual y a su vez éstos se ven modificados en el contacto con el otro y el mundo. Recuerdo en una de las primeras sesiones del trimestre, donde María hacía referencia a su miedo de dejarse ir y parecer una “loca” o molestar con algún tropiezo. En esta sesión ella se ha permitido solicitar a su compañera un masaje. Durante estos meses ha ido “descongelándose” interna y externamente, pasando del dolor corporal y la queja a pedir lo que necesita.

Transcurrido el tiempo de esta primera parte, le propongo que vayan cerrando el encuentro y abro un pequeño espacio de puesta en común antes de continuar. Para tomar el pulso al grupo: ¿Cómo estáis? ¿De qué os habéis dado cuenta?

Joan comparte: - Me he dado cuenta que me gusta dar y que me gusta más recibir. Me he sentido relajado y amoroso.

Alicia: - Me he dado cuenta que espero que el otro me atienda, que tome la iniciativa y me cuide.

María comenta: - Me he permitido pedir lo que necesitaba, me sentía descansada y el contacto me hace sentir protegida. Y cuando dando estaba todo el rato pendiente de que el otro no se aburriera.

Nieves interviene: - Disfruté mucho dando, me sentí vista. Fue como cruzar un puente y abrir puertas.

Luisa toma la palabra: - Me sentí acompañada, fue como un corazón que vibra y salpica gotas de placer. Cuando me tocó dar, me juzgué. Me decía que no era así como lo quería mi compañera.

Lurdes fue la última a intervenir: - He pedido que me escucharan. Necesito hablar.

Al escucharlas les indico que tomen un lugar en la sala para escribir la historia/cuento que nunca os habéis atrevido a escribir desde lo que te has ido dando cuenta con esta experiencia y con lo transitado en este trimestre.

La creación de este cuento es una obra les abre a la capacidad de relacionarse consigo mismos y con el otro desde otro lugar, convocando a la potencia del “como si” y del espacio de dramatización. Marxen explica en relación a la Arteterapia que la producción de la obra es un objeto transicional creado en el espacio potencial de simbolización (2011) Esto hace que la obra cumpla la función simbolizadora para cada una de ellas, recogiendo la experiencia, haciendo de puente entre ellas, su potencia y el mundo.

“La producción de imágenes y objetos artísticos se utiliza para ayudar a restablecer la capacidad natural del individuo para relacionarse consigo mismo, y con el mundo que le rodea, de forma satisfactoria.”(Eva Marxen, 2011)

Una vez que terminaron de escribir el cuento, les indiqué que lo releyeran e hicieran una resonancia sobre él. Para ello les facilité a toda la diversidad de materiales que había en la estantería. Los sonidos propios de la tarea, escribir, buscar materiales, recortar, rasgar, pegar, pintar, modelar tomaron el ambiente junto a una música suave. Todo invitaba al recogimiento del momento.

Cuando llega el final de la tarea, recogen los materiales sobrantes y les invito a sentarse en círculo en el suelo con su obra delante. Les propongo compartir brevemente algo sobre el proceso de la tarde.

María fue la primera en hablar: – Hoy me he sentido relajada, contenta, he sido capaz de pedir un masaje. De mi obra el marrón (foto 18) que aparece, me lleva a la raíz. Veo

mucho espacio en blanco y se me queda la mirada en la puerta marrón. – María ha ido ganando en presencia, el llanto por tristeza o frustración ha dado paso a lágrimas de emoción cuando disfruta del movimiento corporal.

Le sigue Nieves (foto 19): - He disfrutado mucho con el ejercicio de pedir lo que se necesita. Me siento bien cuando me cuidan. De mi obra me llama la atención la boca que he hecho. Me dice que hable mejor ¿? – hace un gesto con el rostro de interrogación – y prosigue diciendo que la boca se parece a la de su padre. Me gustaba escuchar los cuentos que me leía mi padre antes de dormir.

Lurdes prosigue (foto 20): - Al inicio no me salía nada, no había nada, luego todo se ha convertido en verde y busqué un recorte de una chica adolescente feliz, que se le veía disfrutar mucho. Me recuerda mi fiesta de quince años que fue todo lo contrario. Me voy sorprendida y agradecida porque ahora soy capaz de disfrutar.

Luisa toma la palabra (foto 21): - Mi obra es una figura “blandiblu”, me gusta tocarla, pero no me gusta verla, “formas” así se llama mi obra, no tiene boca, pero la voz le sale de dentro. He tenido la visión de mi aborto. Luisa tiene dos hijos y se quedó embarazada del tercero, que decidió abortar. Nunca había hablado de ello. Me siento aliviada por haber podido expresarlo.

Joan es el último a hablar (foto 22): - He disfrutado mucho del contacto con mi compañera. Me he sentido muy amoroso. Con la propuesta de la obra, he hecho una especie de pollito hiperactivo. Ahora en mi vida necesito cambio y movimiento. Quise explorar su sombra con la linterna y me sorprendí cuando vi su sombra ¡Tenía la forma de mi cabeza! Me voy sorprendido.

Ha transcurrido la tarde y las palabras que comparten me llevan a pensar, que en sus historias, aquellas que nunca se habían atrevido a escribir, han podido dar voz a través de la imaginación al mundo interno, abordando en toda su complejidad las heridas, las sensibilidades, los recuerdos, los anhelos, las intensidades, los duelos, las luces y las sombras de un ser que ahora puede mirar de piel hacia adentro.

Reconozco que a medida que han ido transcurriendo los encuentros, el tiempo de las tareas se ha ido dando de forma diferente, con la vivencia de pausado, de intenso, de que muchas cosas acontecen desde “el menos es más” y esto ha mejorado – y mucho – la apertura y entrega del grupo al proceso arteterapéutico. Me doy cuenta que están más relajadas – al igual que yo – me sorprendo de la estética y poética de las obras, de la potencia que emerge de la escucha y respeto que tengo por el tempo y el ritmo que éste tiene.

Termina el sharing, les indico que guarden su obra en el lugar que cada una tiene para hacerlo.

Cierro con una canción: Todo cambia, en voz de Rosario Flores. El grupo se entrega a la danza y yo – también - a la letra de la canción.

Abro la ventana a la golondrina

La brisa entra, me toca

¿Me hablas de la primavera?

Teresa Rodríguez

Foto 18



Foto 19



Foto 20



Foto 21



Foto 22



5 de diciembre de 2018 – Cuerpos que se narran.

“El arte es un lenguaje, un instrumento de conocimiento y comunicación.”

Hoy es el penúltimo día antes de las vacaciones de navidad. El trimestre llega a su fin y con él las experiencias que semana a semana ha dado lugar a experiencias únicas, donde el respeto por el tiempo a la tarea, al ritmo del grupo, ha facilitado el ambiente de confianza y vital con el que hoy llegan al encuentro. Miro al grupo, todas están sentadas, riendo y hablando unas con otras, contándose cómo les ha ido la semana.

¡Buenas tardes!

Les pido que cierren los ojos por un momento y pongan su atención en la respiración, en cada parte de sus cuerpos de los pies a la cabeza, sintiéndolo y escuchándolo en su tono en las partes flojas o quizás tensas y doloridas. Les dejo unos instantes antes de indicarles que cojan una pequeña cartulina, las ceras y le den forma a una resonancia con trazo y color, de cómo están aquí y ahora. Una vez finalizada, les indico que quien quiera comenzar, la enseñe al grupo y éste le devolverá una resonancia corporal.

Seguidamente les pido que cada una busque su obra de la semana anterior y por parejas busquen un lugar en la sala. La primera parte de la tarea consiste en crear un diálogo con la obra, a través de las resonancia y preguntas del compañero o compañera, a fin de ampliar y multiplicar la mirada, entrando en un territorio a través de la dialéctica entre “lo mío, lo tuyo y lo nuestro”, donde emerge la posibilidad de profundizar en la multiplicidad de sentidos y significados.

En esta línea dispuse dos cajas de *atrezzo* en el centro de la sala y con la mirada en la integración de lo que han ido transitando, les propongo crear un sketch sobre la obra, a fin de habitarla desde el cuerpo, recordando la importancia del “menos es más”, les apunto que más que disfrazarse, es buscar el elemento que le de peso y profundidad a lo integrado de la escena, entrar en el juego dramático, en lo lúdico y la improvisación a fin de dar paso a la imaginación, a la espontaneidad, al disfrute y sumergirse en lo extraño para encontrar lo familiar, tomando lo vital como potencia.

Poco a poco fueron terminando de escribir y se dispusieron a buscar su *atrezzo*, parecían niños y niñas jugando y “regirando” entre los sombreros, las gafas, las telas y objetos varios. Cornejo y Levy hablan de *la “importancia del juego en el desarrollo psicológico y cognitivo de la personalidad desde la infancia.”* Esto permite a la persona entrar en otros roles significativos y descubrir el lenguaje simbólico del mundo en el cual vive.

Recuerdo del módulo del Máster que hicimos con Mónica Sorín en el que trabajamos con la multiplicación dramática. Fue una experiencia reveladora, donde experimenté la potencia resignificadora del teatro, como herramienta de transformación y la capacidad que éste tiene de aproximarnos a las escenas temidas, rescatando lo vital de lo letal.

Marco el inicio de la tarea y fueron recorriendo el escenario todos los personajes. María en su escena “abrió una puerta y entra”, sonrió y miró con ojos bien abiertos a lo que parecía un lugar que la maravillaba. Se agachaba y olía como quien toma el aroma de las flores, para luego seguir en una danza que la llevó al suelo mirando con una sonrisa el cielo. Al terminar su sketch, le asignó el título de “Ser”.

Otra le fueron siguiendo, una a una se fueron desplegando las escenas de: “Ya nada es lo que era”, “Hipnosis”, “Empezando la acción” y “En el camino está el brillo”.

Con gratitud veo la apertura, la entrega, la madurez del grupo y su capacidad de hacer este viaje, donde han entrado en profundidades, a veces oscuras, para luego emerger a la luz de la escena. Quizás el haberlo transitado desde ahí, les haya dado el poder para tomar lo vital con más fuerza. Porque no está exento de miedo, el dar cuerpo y voz a los personajes que nos habitan, a veces asustan como si extraños fueran. Otras veces desubican y enmarañan, como lo hace el viento con los rastrojos de una poda. Sin embargo, al fin y al cabo, los ‘yoes’ al ser vistos y nuestra multitud de voces ser escuchadas, iluminan allí donde no llegaba la luz.

En el sharing final María nuevamente fue la primera a hablar: - He encontrado mi momento, me siento feliz, danzando, mirando el cielo mientras el violinista pudo dejar los escombros atrás y ver los espacios para vivir. La obra de María (foto 18) contenía mucho espacio en blanco. Puede que ahora lo habite.

Nieves le sigue y comenta que se ha dado cuenta la felicidad está en el camino, no en el destino. Mi camino es más fácil de lo que veía, todo lo que necesitaba lo tenía conmigo. Sonríe con una mirada emocionada. Me voy contenta – En el sketch se veía a

Nieves entrar como si arrastrara una pesada maleta. Caminaba de aquí para allá, sin encontrar un lugar. En cierto momento se detiene, la abre y comienza a “sacar” cosas. Con un gesto de negación se aparta de ella y comienza a mirar hacia un punto en el horizonte, se sienta y poniéndose las manos en el corazón respira profundamente. Hace un gesto como si recordara algo, busca en los bolsillos y “saca” algo que utiliza para pintar aquello que mira. Su escena se titulaba “En el camino está el brillo”. Nieves perdió a su padre en un accidente de moto cuando era aún muy niña, alguna vez ha comentado que ella también tenía que haber muerto, pero su padre, por cosas de la vida, no la quiso llevar ese día.

Augusto Boal (1989)“...para que una cosa tenga sentido hace falta una escena y para que exista una escena , hace falta una ilusión, un mínimo de ilusión, de movimiento imaginario de desafío a lo real, que nos arrastre, que nos seduzca, que nos rebele.” El cuerpo habitado, recorrido, explorado, disfrutado, que se narra, que se expone a la multitud de ‘yoes’ que lo habitan, con voces que se encuentran, o por el contrario, toman caminos opuestos, es un cuerpo que se abre al mundo, a la potencia de vida.

Para cerrar escojo la canción Querer del Cirque du Soleil de la que rescato esta estrofa:

***“Querer
Y poder compartir
Nuestra sed de vivir
El regalo que nos da el amor
Es la vida.”***

12 de diciembre de 2018 – Integrando lo transitado.

En la tarea de la Arteterapia transdisciplinar está presente lo intermodal como espacio de creatividad y base de percepción del mundo, en el presente, en un crear un espacio vivo de interacción y de intercambio. Un espacio para aprender a percibir el mundo interior, tomar contacto sensorial con lo que el cuerpo manifiesta como resultado de experiencias, sentimientos y emociones. (El arte y la persona, 2001, p.35)

Hoy es el último encuentro del trimestre. El día tiene olor de chocolate caliente; hace frío, y la taza humea mientras preparo los materiales y los libros descatalogados de la biblioteca, que tenían como destino el contenedor y hoy cobrarán otro sentido, lleno de significados. Serán intervenidos, abrirán sus hojas de par en par, para albergar las resonancias del camino de cada persona del grupo. Sumando en sus entrañas color, textura y palabras a modo de metáfora de incluir lo excluido, de mirar desde otro lugar y con otros ojos, aquello que no tenía vida, como las páginas amarillentas, para albergar las resonancias de experiencias sentidas. Dando espacio a lo vivido estos meses, crear de lo creado, donde las manos recogerán las experiencias, los cuerpos escucharán sus sentires, las palabras encontrarán asideros entre otras palabras, otras ya escritas, se verán reconocidas. Un diario que se transforma en cierre, recogimiento e integración.

Son las seis y media, y puntualmente van llegando con rostros sonrojados por el aire frío. Van dejando los abrigos, los bolsos y los zapatos en el *office* como cada miércoles por la tarde. Una rutina que anuncia la entrada a la sala.

Llega el momento de nuestro último taller antes de fiestas. Explico que será una tarde de introspección y recogida de toda la vivencia del trimestre. Para ello se utilizará como soporte, libros descatalogados de la biblioteca de un colegio, que Luisa ha traído esta semana – les señalo los libros en un extremo de la sala, junto a la estantería de los materiales.

Propongo el uso de los libros como una metáfora del proceso, en la inclusión de excluido, donde dar forma a la elaboración de nuevos significados, de integración de lo familiar en lo extraño, de lo extraño en lo familiar, de lo vital del proceso, para ello dispongo toda la variedad de materiales que hay en las estanterías de arte e indico que tendrán tres cuartos del tiempo del encuentro para realizar la tarea.

¡Comenzamos!

Les pido que cierren los ojos y se dejen sentir en cómo llegan, dejando espacio a lo que hay, dejando que la respiración fluya y el silencio les abrace. Pasado unos minutos les pido que expresen con una resonancia corporal y voz, sin el uso de la palabra, cómo están en el aquí y ahora.

Algunas se levantan de sus sillas, se desperezan, otras desde sus asientos se despliegan, se abrazan o encogen, mientras los sonidos toman el espacio: - Aixxx, mmmm, jaaaaa, uffff...

***“Mi cuerpo
acepta hojas caídas,
aquí estoy.”***

Teresa Rodríguez

Doy inicio a la tarea, les invito a que cada una coja sus obras, sus apuntes y busquen un lugar de la sala donde poder ubicarse, desplegar sus obras, para la propuesta de elaboración de la tarde. Donde poder mirarlas, tocarlas, observarlas desde diferentes ángulos, para explorarlas desde la interrogación y desde el movimiento corporal. ¿Cómo son para ti? ¿Qué hay en el poso de todo lo transitado? Les propongo que dejen que lleguen las imágenes, las palabras, las sensaciones, los instantes vividos en estos meses en los talleres.

El proceso de creación, es una mirada hacia adentro, hacia lo propio, hacia lo que atraviesa el cuerpo en el aquí y ahora cuando se convoca lo vivido, lo recorrido, y en este caso, hacer del libro intervenido un testigo, que resignifica, reescribe, donde desde el quitar, añadir, recortar, adherir e incluir, se vincula la persona y el objeto, en un yo y tú donde aflora el conocimiento interno dando espacio estético para estar consigo, con lo propio, desde la apertura, la curiosidad, el goce y la sorpresa. *“Es una oportunidad de entender la realidad como múltiple, de comprenderla a partir del “y” y no del “o”...así se despliegan los múltiples significados de cada trabajo y se descubre lo extraño en lo familiar y lo familiar en lo extraño.”(Canellas, 2011, p.175)*

Dos horas después las obras están listas para ser visitadas por las compañeras y compañero. Les propongo que cada una al terminar su obra, la “acomode” y la exponga tal como quiere presentarla al resto del grupo. En el centro del espacio

dispongo pequeños papeles de colores, para que al visitar las obras puedan tomar uno y ofrecer una resonancia al compañero o compañera.

Durante las prácticas he dado mucha importancia a la resonancia, como un lugar de exploración y descubrimiento de que me pasa a mí con lo del otro, con lo que veo, oigo y siento. Es una forma de no juicio de comunicar lo subjetivo que me habita desde la mirada estética.

Pinkola Estés escribe *“La capacidad creativa de responder al entorno, es la habilidad de reconocer lo que pasa alrededor nuestro, a estar dispuestos a elegir de los cientos de posibilidades de pensamiento, sentimiento, acción y reacción y ponerlo todo junto en una respuesta única, que lleva a un momento de pasión y significado.”*

Esta capacidad creativa de la resonancia tiene relación con la empatía, en un sintonizarse con el otro que da paso a la construcción de contenidos colectivos desde un espacio de seguro al no haber lugar al no mirar desde el juicio, ni imponer lo propio al otro.

Mientras cada una “visita” la obra del compañero y compañeras, veo delicadeza y respeto al entrar en contacto con las obras, miradas atentas que exploran cada página de los libros intervenidos, cuerpos que se dejan atravesar por lo que ven como Luisa que en cada obra que visita la explora desde el movimiento corporal. Veo la riqueza de recursos apropiados y llevados al propio territorio.

Una vez finalizada la tarea, nos sentamos en círculo, para el sharing final. Miro con ternura sus rostros emocionados, sonrientes, alguna lágrima en el rostro de María, esta vez acompañada por una sonrisa. Lejos queda su rictus de tristeza o incluso sufrimiento de los primeros encuentros.

Abro el turno de palabra. Joan es el primero en compartir (foto 23): - Ha sido una experiencia muy sentida. Me voy “abandonándome” a la experiencia, amoroso, conectado conmigo. Fascinado por lo que he visto de mí y de mis compañeras.

Nieves le sigue (foto 24): - Me siento más vibrátil. Me voy contenta, con más aceptación de cómo soy. Ahora puedo ver las partes claras, antes solo veía lo oscuro.

María toma la vez (foto 25): - Me he dado cuenta que cada vez me duele menos el cuerpo. Me siento acompañada en lo que me desestabiliza, aunque me da miedo, pero ahora lo acepto. Me voy viendo cosas de mí que no veía, más tranquila, más cómoda y más suave conmigo cuando intento buscar soluciones. Me voy conmovida.

Alicia le sigue(foto 26): - Me he dado cuenta que no hace falta ser una niña para disfrutar, que puedo ser adulta, hacer las cosas y seguir pasándomelo bien. Siento que estoy en un proceso de maduración – Con sus palabras recuerdo alguna referencia que ha ido haciendo sobre los conflictos que refiere con una madre sobreprotectora y un padre muy exigente con ella en relación al trabajo. Me siento esperanzada.

Después de unos segundos de silencio, Luisa toma la palabra (foto 27): - Cuando estaba en la intervención del libro, pude abrir mi obra “blandiblu”. Me sentí más ligera, en algo tan sencillo como abrir esa bola, pude sentir cómo es de profundo el trabajo que la Arteterapia ha hecho en mí. Me voy amorosa, todo ha ido hacia el amor, lo veo con cariño, me puedo ver con más perspectiva, aceptando mi cuerpo y pudiendo mirar mis defectos sin juicio.

En primera etapa de prácticas pude darme cuenta de la importancia de dar espacio a los morires, a lo que deja de ser porque se transforma en otra cosa, a la otredad que nos convoca los cierres en el proceso creador. Miro el grupo y veo el poder transformador del arte en las profundidades a través de sus obras. Cómo la percepción activa emerge como el acto de coger y agarrar en un yo veo, oigo y huelo una parte del mundo, en su infinitud (Capdevila, 2011, p.34) y se transforma en resonancias del proceso de este trimestre. Abrazar la diversidad de lo que somos hacia adentro, con todos los sentidos, es una actitud de apertura a la percepción receptiva de lo propio. Un espacio de acogimiento del acto de creación que llega y toca los recuerdos en nuestro interior, recuerdos que se han formado en contacto con el mundo y que re- significados, nos abre a la posibilidad de vincularnos con las experiencias desde un lugar más sano para cada una.

Emocionada y agradecida cierro el encuentro con Viva la vida de David Guetta, donde todas movemos nuestros cuerpos acogiendo el momento presente.

Foto 23



Foto 24



Foto 25



Foto 26



Foto 27



YO EN LAS PRÁCTICAS – UN AUTOANÁLISIS DURANTE EL PROCESO

Mis prácticas han significado un gran proceso personal por sí mismas. Me he encontrado con mis inseguridades, con el desasosiego ante la incertidumbre y la necesidad de hacerlo bien – con lo que signifique eso. Como escribe Mónica Sorín en su libro *Creatividad* y donde me he sentido reflejada en más de una ocasión: *“Si se impone la resistencia al cambio, se produce la parálisis y desaparecen las soluciones creativas; la vida comienza a repetirse en una cruel caricatura de sí misma.”*

Mi primera etapa como arteterapeuta en prácticas, fue, a modo de metáfora, un *tiovivo* de subidas y de bajadas en círculos interminables. Me resistí lo suficiente como para bloquear mi capacidad de escuchar al grupo y ensimismarme con el hacer y hacer, adentrándome en un camino de tropiezos, que finalmente me llevaron a parar y a tomar otro enfoque de lo que venía haciendo hasta entonces. Recuerdo que al finalizar mi primer año con el grupo, decidí que sería una oportunidad para tomar espacio y verlo desde otra perspectiva. Después de las vacaciones veraniegas decidí que era momento de aflojarme y comenzar desde el principio – esta vez con algo más de experiencia - con mi caja de herramienta y así estar frente al grupo, desde la apertura, la disponibilidad, con todos los sentidos al servicio de la escucha. Pasé a sentir que mi piel tocaba la atmósfera como si ésta tuviera un cuerpo, mis oídos escuchaban como quien se prepara para oír lo que ocurre del otro lado de un valle, mis ojos miraban tan atentos que me di cuenta de la grandeza de los pequeños detalles y gestos, que revelaban cómo en donde parecía que no ocurría nada, en realidad estaba aconteciendo todo.

***“Sonrisa de músicas ligeras.
Voces de cuerpos escuchando.
Extrañas conectadas.
¿Adicción al bienestar?
Abrí los ojos y viví.
Estoy aquí
Soy yo.
Reconciliación
(resonancia de Gemma Mas)***

Recuerdo mis supervisiones y el valor que tuvo para mí el acompañamiento de mi tutora y de mis compañeras, con su capacidad de escucha, haciendo de la de resonancia un inestimable valor para poder sostenerme en mis prácticas. Descubrí el valor de mi autoescucha y de la escucha activa, lo cual me ayudó a tomar el pulso y el ritmo al grupo. Ubicándome en un lugar de mirada abierta, me facilitó el camino al

confiar en el proceso y en la potencia de cada una de las personas que estaba acompañando y así dejar que pasaran cosas. Cada día tuve presente la grandeza del “menos es más”, para dejar de querer “resolver” aquello que pudiera emerger, porque simplemente mataba algo antes de nacer. Aprendí a sostener los pequeños morires de los que tanto nos hablaba Mónica, dando lugar al soltar y al confiar, para poder nombrar también los aprendizajes que hoy atesoro en mi caja de herramientas. He podido entender y atender la importancia de mi lugar frente al grupo, el poder estar con la presencia suficiente, en la justa distancia, para que se sintieran acompañadas y con espacio para la creación, la exploración de sí mismas en el diálogo con la obra; algo de suma importancia en la experiencia sentida en la creación la propia existencia como obra de arte.

En este proceso de prácticas he aprendido a interrogarme con mi propia capacidad de poner la mirada en ‘lo vital en mí’ y en el grupo, en la capacidad de abrazar el juego, la alegría, el disfrute y el goce en el cuerpo, a fin de explorar nuevos territorios, como la potencia creadora que se despliega en el asombro, en la curiosidad y en la sorpresa. He aprendido a confrontarme y atender el cómo, por qué y para qué y para quién de mis propuestas. He puesto en valor el auto cuidado, la autointerrogación para evitar poner en riesgo a las personas que he acompañado y a la propia tarea.

Mi recorrido a través de los meses – al igual que en la vida - no ha sido un recorrido de certidumbres, ni de cosas inmutables, al contrario, me he tenido que desnudar de preconceptos, de juicios, de estructuras limitadoras para poder volar, como las golondrinas al llegar la primavera, que a pesar de los cielos cambiantes, con algunos días de lluvia, otros de viento, a veces de frío y otros con un agradable sol en el rostro, siguen volando y viviendo. En este sentido las obras que emergieron en mi recorrido, fueron fiel testigo de este viaje, viendo cómo el color negro predominaba en mi obra y como poco a poco la luz se fue mostrando en amarillos y blancos, para después dar paso al verde, al azul, al rojo o al violeta. Esta imagen de evolución fue muy gráfica cuando un día “monté mi particular exposición” con mis obras, donde yo iba a ser la única testigo de lo que cada una de ellas quería narrarme. Al igual que las golondrinas, pude ver, sentir y escuchar mis cielos nubosos, mis días de lluvia con vientos revueltos que enmarañaban mis entrañas. Pude contemplar los nidos construidos como espacio de resistencia ante la soledad, el desarraigo y el desasosiego, las manchas de pintura que cobraban forma como cuerpos habitados en movimiento o formas y rostros entre luces y sombras dando fe de “morires y renaceres”...

Vuelvo a mirar mi *caja de herramientas*, y está rebosante de intensidades, de multiplicidades, de la lógica del “y”, de resonancias, de “menos es más”, de poesía, de

color, de teatro, de cuerpo en movimiento, del valor de la ternura, del no juicio y sobretodo de mi *cuerpo vibrátil*. Esta caja se ha convertido en un espacio emergente de resistencia para seguir aprendiendo, creciendo y creando desde la humildad de un aprendiz.

OBRAS, TESTIGOS DE MI RECORRIDO

**Del negro al color,
de las sombras a la luz,
del desasosiego al goce.**

Título: Aquí dentro



Título: Frente al grupo



Título: Duele y también sigo adelante



Título: Mujeres



Título: Pausa



Título: Mujeres en grupo



Título: Multiplicidad



Título: Refugio



Título: Nido



Título: Potencia



Título: Resonancia



Título: Re-significando mis valores



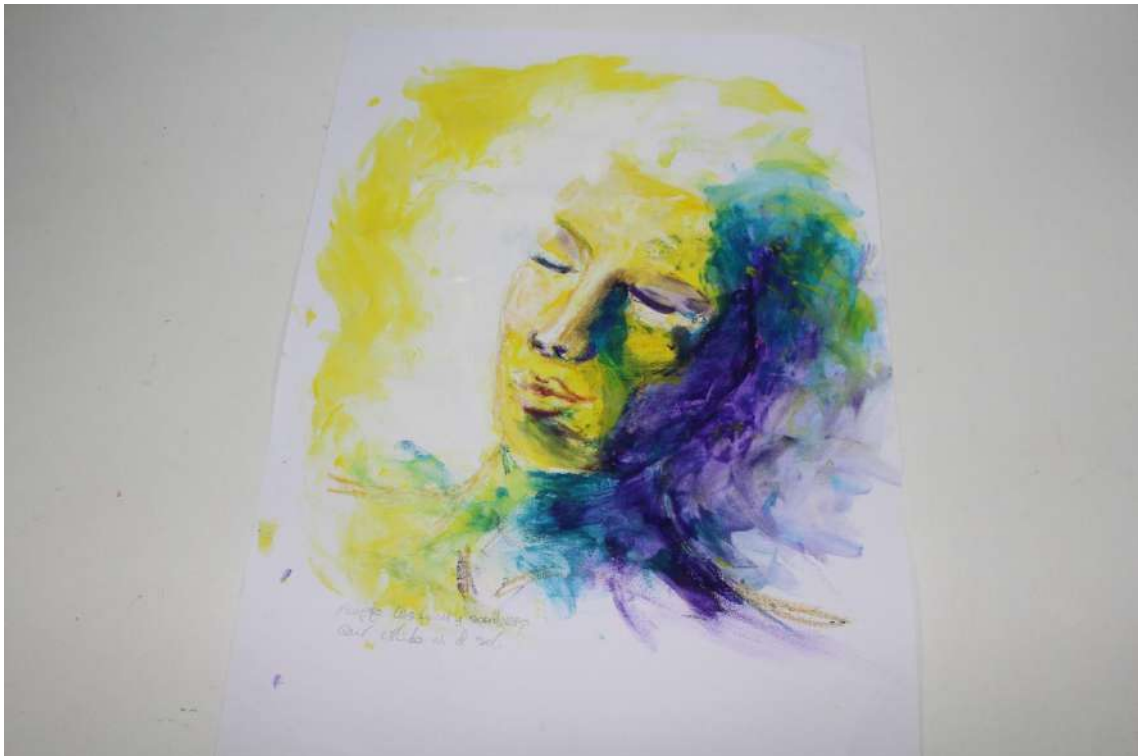
Título: Recorrido (y) desplegado



Título: Ir más allá.



Título: Acepto las luces y las sombras. Qué cálido es el sol.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al inicio de mis prácticas tenía claro que sería todo un reto para mí, el acompañar un grupo durante tantos meses. Llegado el momento del cierre, me quedo con el enorme aprendizaje que ha supuesto estos dos años de recorrido con el dispositivo.

Desde la perspectiva que dibuja el pasar del tiempo, puedo atestiguar que no hay recetas en la práctica de la Arteterapia, por muy parecidos que sean los destinos y las vidas de las personas que participen. Cada una es un mundo y cada grupo es un universo. Sin embargo, sí hay un marco y un encuadre – necesario - para enmarcar y definir el recorrido a transitar para el cuidado propio y del grupo.

Después de la primera parte y con la experiencia adquirida en ella, pude enfocar con más nitidez mi recorrido con el grupo en un viaje que definí como “DE LA SOMBRA A LA LUZ. UN VIAJE DESDE EL CUERPO, ABRAZANDO EL GOCE Y LA ALEGRÍA”. Para ello me di cuenta la importancia de recurrir, las veces que hicieran falta, al encuadre para no perder de vista las premisas para la exploración del cuerpo, desde la potencia de la alegría y el goce desde la danza, el teatro, la imaginación y la creación.

En esta línea, es importante la definición del itinerario a seguir, desde aquí y al mismo tiempo que se va dejando espacio a la tarea, a la interrogación, a la incertidumbre, a la recogida e integración de las experiencias, lo pequeño y el detalle se revelan como potencias para el acontecimiento y las prácticas se viven fluidas. Conforme esto se daba, se fue revelando un cambio positivo para el grupo. Esto definió más la cohesión del vínculo entre ellos. Las obras fueron revelándose en intensidades y significados más profundos y rizomáticos, además de una belleza poética sentida. Se dejaron ver como grandes narradoras de sus historias a través del cuerpo. Pude comprobar cómo la dramatización genera un espacio de interrogación, capaz de desplegar un efecto terapéutico liberador y resignificador para la persona. A su vez, la escucha del *tempo* grupal, dio lugar a una generosa entrega a la tarea por parte del grupo, al disfrute y al espacio propio. Algo que valoraron muchísimo y ejemplo de ello fue lo que expresó Nieves en una ocasión, afirmando: - “Aquí puedo ser yo”.

Los talleres han servido como *objetos transicionales* (Winnicott, 1971) donde se han permitido crear nuevos significados para sostenerse en sus vidas. Un movimiento de adentro hacia afuera, apoyado por la obra. En este movimiento, se han desplegado experiencias de apertura, de madurez y escucha grupal, donde han sido capaces de darle un lugar a lo lúdico y al disfrute en el espacio propio.

Igualmente a largo de los meses de prácticas, la asistencia regular a los talleres, el compromiso del grupo para que esto sucediera así, facilitó la creación del vínculo y la pertenencia como grupo arteterapéutico, les fue transformando la visión sobre ellas

mismas, pudieron re-significar experiencias de su biografía, expresaron haber cambiado patrones de conducta en su día a día como el saber poner límites, decir “no”, tener en cuenta la propia necesidad creándose momentos para disfrutar, dando lugar a la alegría y a expresar sus emociones.

Retomando los objetivos iniciales, he podido comprobar que las personas integrantes del grupo, desplegaron la capacidad de transitar las propias luces y sombras desde lo vital. Además de desarrollar la capacidad de comunicar y expresar su mundo interno con sensibilidad estética, traduciéndose en cambios positivos en sus vidas cotidianas, donde han incluido el arte como espacio de autoescucha ante situaciones determinadas, sirviéndole de soporte de expresión, entre lo verbal y lo no verbal, para retomar la capacidad de disfrute en los quehaceres del día a día.

En apoyo a esto, Klein (2009) habla de la Arteterapia como una terapia de la intermediación, es decir de aproximación. Esta potencia permitió a cada persona del grupo acceder a una simbolización de “un sí mismo”, para transitar toda la capacidad transformadora del arte través del cuerpo y el movimiento, permitiendo así un proceso de integración física y psíquicamente. El haber facilitado los espacios de elaboración y recogida de la experiencia durante los encuentros, dio lugar a que cada una creara la distancia necesaria para dar forma al propio proceso creador, apropiarse de territorios emocionales, a veces llenos de crudeza, dando lugar a una experiencia liberadora que les retornaba una y otra vez a la potencia de vida.

Ante toda la experiencia expuesta, siento que la autoescucha, la autointerrogación y la supervisión son fundamentales para templar el delicado equilibrio entre lo que procede y lo que no, entre lo vital y lo letal. Así mismo, la apertura a la incertidumbre ha dado espacio al grupo como un sistema vivido, que se construye en sí mismo como una obra de arte (Interpretando a Sorín, 2011, p. 85) “pariendo” sus propias subjetividades y creando condiciones de emergencia de lo diferente.

El espacio arteterapéutico siempre es sorprendente, único y revelador. Para que esto fluya por el camino de la creación transformadora, considero que es necesario poner la mirada en cinco puntos. El primero es el *encuentro* como espacio de contacto, empatía y sintonía con el grupo. En el segundo podemos nombrar el *vínculo* como territorio de seguridad, antesala del territorio creador. Un tercer punto es la *escucha del tempo* del grupo, esto sólo es posible cuando ponemos el acento en el grupo y no en lo que queremos que pase. En cuarto lugar dar espacio al “*menos es más*” donde la mirada en el detalle, en el gesto, abre la potencia hacia el acontecimiento y a que pasen cosas. Finalmente la *distancia óptima* que nos posiciona frente al grupo y se traduce como el espacio entre nuestra capacidad de autointerrogación y la “captura” en escenas

temidas, en este aspecto la supervisión tiene un papel fundamental, porque no hay nadie más cerca de una misma que nosotras y se necesita de alguien que nos ayude a ver mejor el camino.

“adiós, adiós...

yo también soy efímero:

rocío en la hierba.”

Bazán (1661- 1730)

BIBLIOGRAFÍA

- Esteban, M.L (2013) Antropología del cuerpo. Ediciones Bellaterra.
- Choque, J. (2013) La expresión corporal. RobinBook.
- Barber, V. (2005) Explórate a través del arte. Gaia Ediciones.
- Allen, P. B (2010) arte Terapia – Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad. Gaia Ediciones.
- Álvarez-Nóvoa, C. (2007) Dramatización – El teatro en el aula. Servicios gráficos octaedro.
- Boal, A. (2015) 6ª edición. Juegos para actores y no actores – edición ampliada y mejorada. Alba ediciones.
- Carbajal Pérez, L. (2011) Del organismo al cuerpo. Ediciones Comanegra.
- Coll Espinosa, F. J (2006) Arteterapia – Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos. Universidad de Murcia. Imprenta Valle C.E.E.
- Cornejo y Levy, B. (2003) La representación de las emociones en la Dramaterapia. Editorial médica Panamericana.
- Domínguez Toscano, P.M. (2014) El arte como constructor de paz social. Universidad de Huelva Publicaciones.
- Fernández, M. L y Montero, I (2012) El teatro como oportunidad. Rigden IG
- Gysin Capdevila y Sorín, M. (2011) – El arte y la persona – Arteterapia: esa hierbita verde. ISPA Ediciones.
- Horno, P. (2017) Educando la alegría. Desclée de Broumer.
- Klein J.P (2009) Arteterapia una introducción. Servicios gráficos Octaedro, edición de bolsillo.
- Klein, J.P y otros. (2008) Arteterapia – La creación como proceso de transformación. Servicios gráficos Octaedro.
- Lecoq, J. (2016) 7ª edición. El cuerpo poético. Ediciones Alba.
- Lowen, A. (2010) El lenguaje del cuerpo – dinámica física de la estructura del carácter. Herder ediciones.
- Marxen, E. (2011) – Diálogos entre arte y terapia. Gedisa editorial.
- Picho-Rivière, E. (1980) – Revisión Taragano, F). Buenos Aires.
- Sorín, M. (1992) Creatividad - ¿Cómo, porqué, para quién? Editorial Labor S.A.

Recursos digitales:

- <https://es.scribd.com/document/333703103/Cuerpo-Humano-e-Imagen-Corporal-I-La-Danza-en-La-Escena>
- <https://es.scribd.com/document/345543910/Dialnet-DelGoceLacanianoALaEscrituraFemenina-4918548-pdf>
- <http://www.colpsicoanalisis-madrid.com/placer-y-dolor-goce-y-pulsion-de-muerte/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/la-felicidad-surge-del-interior-alegria/>
- <https://psicologiaymente.com/social/teoria-vinculo-pichon-riviere>
- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300008
- <http://www.movimientoautentico.com.ar/>
- <https://foroalfa.org/articulos/la-antropologia-y-las-expresiones-creativas>

“La constancia nutre mi confianza.”

Numen