

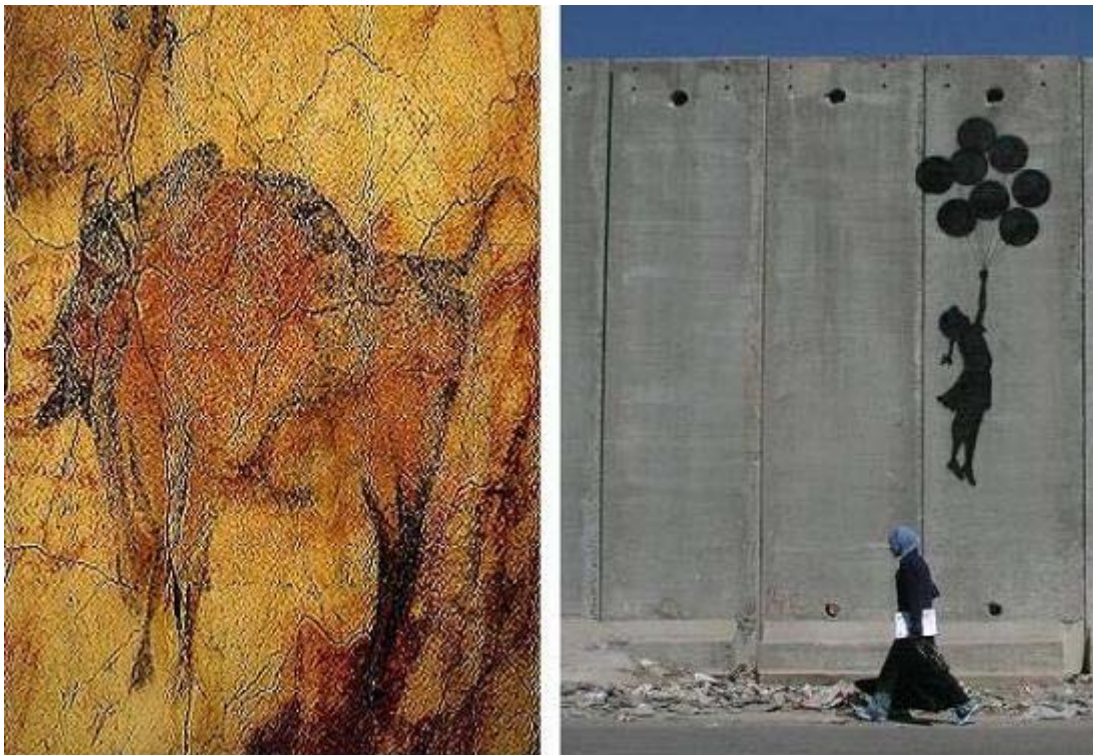
# ARTETERAPIA TRANSPERSONAL

## Tesis

### A-Introducción

#### Por qué Arteterapia *El creador creyente*

Coinciden muchos artistas en que el arte salva la vida. No sabemos qué diría al respecto el autor de los bisontes de Altamira, pero podemos sospechar que su idea de la salvación tenía un sentido algo más pragmático: provocar la atención de las fuerzas de la naturaleza en beneficio de una buena cacería. Tampoco sabemos qué pensará Banksy, por ejemplo, cuando pinta una niña con globos sobre el muro de Gaza, pero puede suponerse que necesita decirle al mundo lo que primero ha sabido decirse a si mismo.



¿Por qué pinta el pintor de Altamira? Porque, como Banksy, quiere creer que eso que pinta se hará realidad. En el fondo, y salvando las

distancias espacio temporales, a Bansky y al ignoto pintor rupestre de Altamira les anima la misma intención: transformar el mundo, acomodarlo a sus necesidades, con un detalle –si se me permite el término- conmovedor: no lo hacen sólo para sí, sino en pro de una sociedad y de un pueblo. Si el acto de psicomagia del autor de Altamira no hubiera funcionado, posiblemente hoy día no tendríamos una comunidad llamada Cantabria. Hemos de creer que la intención de Bansky correrá la misma suerte.

Desde el más modesto reducto de una sala de terapias donde cinco personas convierten sus deseos, sus miedos o sus fantasmas en garabatos, hasta la más sublime pintura negra de Goya, el arte se mueve en la dimensión de lo que existe *dentro de sí*, para coexistir con el *fuera de sí*. El homo sapiens pintando una imagen sobre un muro –el muro, como soporte del mundo físico y primer soporte de la historia-, quizá sea el más antiguo ritual de magia conocido: ¿y qué es un ritual de magia sino un acto de fe?

¿Es, pues, el arte, un acto de fe?

¿Pueden las fuerzas irracionales que se agitan en la psique y son capaces de manifestarse, autogestionarse y materializarse en una pieza artística, sanar al creador *creyente*?

¿Pueden esas fuerzas, a partir de su manifestación, ser interpretadas y adecuadamente adaptadas a un contexto conciente, a través de su materialización por el arte?

A todos estos supuestos, yo afirmo que sí.

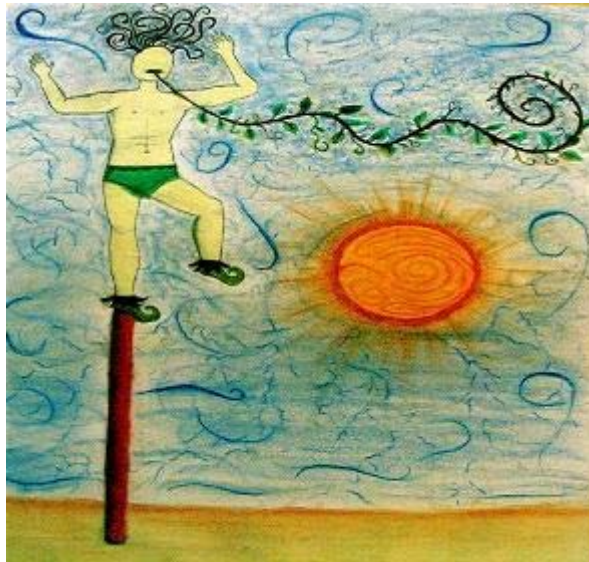
## **Qué es Arteterapia**

### ***La redundancia útil***

A veces pienso que la definición de *Arteterapia* es una redundancia, un pleonasma, ya que el arte en sí mismo es sanador. Incluso para los neófitos, es decir, para aquellos que han olvidado el placer lúdico que nos animaba a todos cuando éramos niños delante de un cuaderno (o de una pared, mirad sino en cualquier casa donde haya

un niño pequeño), está claro que la práctica de toda actividad artística es terapéutica, y más allá de los términos muchas veces enrevesados, y hasta pleonásmicos, de las definiciones y sus metodologías, hay algo que resuena en la mente de todo individuo y pervive en su memoria genética: el arte no es un fin en si mismo, sino un medio de expresión para lo no manifiesto.

*Podría definirse, pues, Arteterapia, como la utilización de los recursos plásticos como medio y no como fin en si mismo, para la expresión de lo no manifiesto, acentuando la relevancia del proceso de realización sobre el producto final.*



*El don.* Víctor Velasquez San José (arteterapia)

## **Los antecedentes**

### ***De cómo llegó el arte a ser útil en psicología***

Sabemos que la Psicología y la Psiquiatría son disciplinas muy jóvenes, y que desde el pintor de Altamira a los test proyectivos tuvieron que pasar muchos siglos y largos períodos de adaptación y transformación del hombre sobre la Tierra. No obstante, y ya en pleno siglo XX, algo debieron hallar los primeros estudiosos de la psique en las imágenes gráficas, algo que ya sabían Jean Piaget,

Sigmund Freud, Hermann Rorschach, Carl Jung y un largo etcétera de especialistas que basaron parte de sus investigaciones en los dibujos que realizaban sus pacientes. Ya desde un principio se consideró que la imagen plástica -lejos de su valoración estética o cualitativa- podía ser un importante clave para la interpretación de pulsiones no manifiestas. Más recientemente, en España se interesarían los psiquiatras Escudero Valverde y Vallejo-Nájera.

Sin embargo, lo que es el Arteterapia en si, empezaría cuando un grupo de personas de distinta formación y procedencia comenzó a desarrollar formas de poner el arte al servicio de los demás. Los pioneros trabajaron con niños internos en instituciones de Estados Unidos (Kramer, 1956, 1971), con internos en sanatorios psiquiátricos (Naumburg, 1966; Ulman y Dachinger, 1975) y con los residentes de los pabellones olvidados de los hospitales públicos (McNiff, 1981). Antes de que existieran programas de formación, esos terapeutas, cada uno con su peculiar estilo, harían del arte una voz para los desatendidos y olvidados. El período de entreguerras sería decisivo para que empiezan a cuestionarse los valores dominantes y desde corrientes tales como el surrealismo y el dadaísmo se buscaran referentes comunes entre el arte producido por los enfermos mentales y el de las nuevas corrientes artísticas, con fronteras siempre difusas.

*En The reenchantment of art*, Suzi Gablik describe cómo, hacia fines de los '90, ciertos artistas empiezan a rechazar los ideales modernistas y posmodernistas de alienación y aislamiento en favor de un arte que sea empático, comunicativo y vital. También pueden citarse a Vicky Noble, creadora de *Tarot Madrepaz* y su chamanismo femenino creador de fetiches para la concreción de deseos; a Michael Samuels, médico norteamericano que a partir de una experiencia personal comprobaría los resultados de la sanación por el arte en su esposa enferma de cáncer, aplicándolo luego en pacientes terminales; o a Elizabeth Layton, que creía que dibujar le había salvado la vida, siendo, como era, una depresiva endógena. Layton

nunca vendió sus dibujos y autorretratos. Consideraba que su valor estribaba en el efecto que causaba toda la serie sobre el espectador. Podría citar a muchos más, pero la lista es inacabable, así que prefiero terminar con unas palabras de la arteterapeuta Pat B. Allen, autora de *Arte-terapia* (Gaia ediciones, 1997):

*Creo que cualquiera de nosotros puede, en cualquier momento, tomar un pincel y crear una nueva bifurcación en el camino, que pueda llevarnos a nuestro auténtico hogar, que se encuentra en el fondo de nosotros mismos, y afuera de nuevo, a ocupar nuestro lugar en el mundo. (P.B Allen, p.15).*

## **Los beneficios**

### ***Mi corazón emocional se manifiesta a través de mi cuerpo***

Entre otros beneficios del Arteterapia tanto a nivel mental como fisiológico, pueden mencionarse:

- que el trance creativo nos conduce a nuestro mundo interior, donde somos nosotros mismos,
- que el sistema nervioso autónomo activa la respuesta de la relajación del cuerpo que da la concentración en el acto de crear,
- que las hormonas llevan al cuerpo al estado de sanación,
- que en nuestra imaginación podemos vislumbrar imágenes que tal vez nunca nos hemos atrevido a expresar, y que desde su puesta en escena en el mundo físico nos ayudan en el proceso evolutivo,
- que los neurotransmisores y las endorfinas que liberamos durante el proceso artístico alivian el sufrimiento en cualquiera de sus formas de manifestación,
- que se liberan los mecanismos de autosanación, generando una actitud positiva, esperanzadora, dinámica, y nos da fortaleza para enfrentar los problemas de la vida creativamente,

- que la expresión artística libera temores y alivia el estrés,
- que nos invita a romper estructuras mentales ya transnochadas, para incorporar otras más flexibles,
- que se liberan imágenes y viejos fantasmas encapsulados en lo profundo, para su posterior trabajo en el plano conciente.

## **B-Desarrollo**

### **El Arteterapia y sus orientaciones**

#### ***Lo transpersonal como salvedad***

Lo expuesto hasta ahora no es más que una descripción muy somera de lo que es Arteterapia. Si bien parte de ello podría insertarse en el marco de lo transpersonal, su definición se inscribe en el de la psicología tradicional, ya que fue en éste donde comenzaron las primeras investigaciones y se fundaron las primeras instituciones (en los últimos años, tímidamente en España).

En el transcurso de este trabajo desarrollaré con mayor profundidad sus implicaciones transpersonales, desde lo que considero el verdadero origen -más allá de lo tradicional e institucional- del Arteterapia como una disciplina coexistente con la evolución de la cultura, y desde ahí con la propia naturaleza humana en la búsqueda de la conciencia plena a través del arte.

### **Del sincretismo conceptual a la dualidad**

#### ***Chamanes, artistas y medicobrujos***

En la época de los chamanes, arte y sanación eran uno solo, y el arte no era una actividad separada de la necesidad. Tampoco era una actividad separada de la comunicación con los dioses y el acceso a su poder. El arte sanador del chamán surgía a consecuencia de rituales donde, mediante la ingestión de enteógenos, accedía a estados

modificados de conciencia con el fin de alcanzar el conocimiento y mejorar la vida de la tribu. Normalmente, el chamán creía encarnar en el espíritu de un animal (animal de poder), y cuando quería compartir su experiencia con la comunidad contaba un cuento ejemplarizador, construía un fetiche o realizaba, a menudo en pleno éxtasis, una pintura o un tótem. Fue así como nacieron los mitos.

Con los cambios graduales en la cultura humana, la especialización fue haciéndose cada vez más extrema. En las sociedades agrícolas cierta gente hacía arte y cierta gente se concentraba en la sanación. Algunos artistas-chamanes pintaban o tallaban sus visiones sagradas, consideradas profundamente sanadoras. Pero la tendencia cultural dominante era clara: arte y curación empezaban a convertirse en dos acciones de naturaleza diferente, hechas por personas diferentes. Del sincretismo conceptual sustentado en el principio de la cooperación tribal, se pasó a la dualidad con el surgimiento de la propiedad privada.

Instaurado el nuevo orden, con el paso de los siglos arte y curación se fueron separando más y más, y cada disciplina se hizo más específica. Aquel que hacía arte pasó entonces a llamarse *artista*, y *sanador* el que hacía curación. Cuando fue necesario el desarrollo del conocimiento para dar origen a la medicina moderna, arte y curación parecieron separarse definitivamente. Y tanto, que de ellos surgieron las dos grandes áreas del conocimiento: las *artes* y las *ciencias*. Hemos de creer que la separación es sólo aparente, y que tiene su fundamento en una cultura que se ha empeñado en marcar la dualidad, reflejo de la doble naturaleza del cerebro, que como sabemos tiene dos hemisferios: el izquierdo, lógico, masculino; y el derecho, analógico, intuitivo y femenino. Por la razón que sea, vivimos en un mundo donde el modelo científico -hemisferio izquierdo- ha conseguido su hegemonía, en desmedro de la intuición y de la creatividad.

Sin embargo, hubo quienes conservaron la visión original del arte y la sanación como una misma cosa. Esos valores han llegado hasta hoy

con el nombre de nuevas terapias, y representan un importante núcleo de apoyo a las terapias tradicionales.

El Arteterapia es una de ellas.



Pablo Amaringo. Chamán, pintor y enteogenista peruano.

## **El Arteterapia como un hecho cierto**

### ***¿El mal es chico o el mal es grande? Mi caso***

En el tomo XII de la Enciclopedia Jackson de mis trece años, concretamente en la sección Psicología, se lee: *Hay un puente muy estrecho entre el arte y la locura; de ahí que al primero todavía se le siga llamando "la loca de la casa".*

En mi casa, la "loca" era yo. "La nena pinta", decía mi madre con orgullo. Todavía hay gente que piensa que la única condición

imprescindible para ser un artista es hacer buena fotografía de pincel. Por eso el hiperrealismo tiene y seguirá teniendo tanto éxito. Y es natural, ya que reproduce la realidad tal como la vemos. No nos permite el beneficio de la duda en cuanto a la interpretación, pero sí en cuanto a la realización (“¡Mira qué maravilla!¿cómo lo habrá hecho?¡Si parece una fotografía!”), y nos introduce en la obra como receptores pasivos. En el hiperrealismo, una copa de cristal es una copa de cristal. No puede ser un pelícano o un útero, sino una copa de cristal, y nada más.

Si bien me parece respetable, a mí nunca me ha interesado esa línea artística, sino el gesto espontáneo, la manifestación irracional. Ya me pasaba cuando, a los siete u ocho años, y siendo asmática, me traían una bandeja a la cama con un cuaderno y unos rotuladores y me ponía a dibujar. Por la mañana, y tras haber pasado la noche en vela, el acto de dibujar me sumía en una especie de meditación que poco a poco iba calmando el ritmo de mi respiración. Recuerdo que sobre el mediodía, y ya con el sol en alto, la disnea había disminuido y podía respirar mejor. Tuvo que pasar mucho tiempo antes de que, después de mil tratamientos y mucho dinero invertido en la curación de una enfermedad que estaba más en la mente de mi madre que en mi cuerpo, yo me independizara y la enfermedad remitiera por completo. Años después, y estando yo en mi tercer año de bellas artes, al examinar uno de mis dibujos hecho a lápiz y carboncillo, mi profesora de entonces, Beatriz Licensi Ramos (que luego se convertiría en mi mentora), me preguntó astutamente: *¿El mal es chico o el mal es grande?* Sorprendida por la pregunta, me volví hacia mi propio dibujo, y enseguida lo comprendí.

Por entonces tenía una más que llamativa tendencia a pintar formas demoníacas que sólo perturbaban al espectador, porque lo que es a mí, ni pío. Como diría la arteterapeuta Elvira Gutierrez: “nosotros, los artistas, los locos, nos reímos del coco para que nos asuste menos”.

La tendencia dominante del arte posmodernista, que justifica el feísmo, la fragmentariedad y el malditismo romántico, sumado a un

afán de provocación juvenil y mi obsesión por las formas fálicas, conseguían ocultar el verdadero origen de mis demonios gráficos: *el miedo*. Y un miedo tan grande como el mío, merecía un soporte (papel) mayor que el que estaba usando. Siendo ese miedo tan grande, ¿por qué no expresarlo sobre un soporte del tamaño adecuado? Y luego, una vez identificado el miedo y puesto en el soporte adecuado, ¿por qué no romperlo?

Fue mi primera lección de Arteterapia. Comprendí que Arteterapia no es sino otro recurso sanador para exorcisar esos diablejos internos que pinchan con su tridente y van por ahí haciendo fechorías, la mar de las veces sin que uno lo sepa. Así que, mientras me graduaba, resolví tomar nota de todo lo que me llegara de Arteterapia, y profundizar en ello bajo la tutoría de Raquel. Aún hoy recuerdo sus palabras:

*No hay monstruo real; el único y verdadero monstruo es tu propio miedo.*

Sabias palabras. Y esto a pesar de ese coco tan divertido.

## **El Arte como revolución**

### ***Seguimos con los locos***

Jean Dubuffet, el pintor, el patafísico, el surrealista, el dadaísta y el vinicultor, empezó a interesarse por “el arte de los locos” cuando todavía se practicaban lobotomías, y la expresión artística en los manicomios no era valorada de otra manera que no fuera como diagnóstico. En muchos aspectos, el arte de los locos -y de los niños- no se diferencia demasiado al de ciertas escuelas artísticas. Tanto el informalismo como el dadaísmo son ejemplos de ello. O sino piénsese en esa gran muchedumbre de Antonio Saura, en las grandes piedras de Chillida, en las manchas asiáticas de Luis Feito, o en las criaturas monigotescas de Miró.



Jean Dubuffet y Antonio Saura- Dos retratos

Quizá la aportación más grande de Dubuffet a la plástica haya sido su defensa de la pulsión primaria y de los mundos interiores. Es como si le hubiera dicho al público: "Anda, implícate, usa tu imaginación: sé tú mismo" (*sé tu ser*). Todo lo cual, desde luego, provocó gran impacto en mitad del siglo XX. Sin contar con el escándalo. Porque un artista que defiende el arte de los locos, sin estar loco, es que está más loco que los propios locos. Así nació el *art-brut*, hoy rebautizado con el nombre de *arte outsider* o *arte marginal*. En palabras de la arteterapeuta Elvira Gutierrez:

*Las fronteras cuerdo/loco en el arte empezarán a romperse, adquiriendo renovado valor la experimentación.*

A pesar de la enorme controversia que generó al principio, el interés de la psicología emergente por explorar a fondo los vericuetos de la mente permitió el encaje de nuevas estructuras generadoras de una manera diferente de mirar el mundo, de explorarlo, de interpretarlo,

de experimentarlo. Para el paradigma racionalista, la era de la subjetividad había comenzado. Mucho más tarde, para el nuevo paradigma, empezaba a ser evidente que la fragmentariedad en las nuevas manifestaciones artísticas no eran un reflejo del mundo exterior, sino la raíz seminal de un mundo que no es más que el reflejo de nuestra propia mente. En esa instancia no hay leyes, ni un ego al que poder etiquetar: sólo hay *ser*. Y el ser no puede ser clasificado, ni etiquetado, ni envasado: simplemente, *es*.

Dice el ilustrador y arteterapeuta Thomas Fuchs, refiriéndose al "arte de los locos":

*Es innegable que las obras de estas personas desprenden a menudo una magia especial. El artista sabe cómo llevarnos -como observadores al menos- hasta el umbral de su extraño mundo vital y hacernos atisbar allí algo de la fragilidad de la existencia humana. Percibimos la lucha desesperada del enfermo por reconquistar su propia identidad y su antiguo orden perdidos. Una lucha agónica que el paciente consigue transmitir en el mundo cerrado de una pintura mejor que en la vida real; de este modo, recupera mediante la creación pictórica, siquiera sea por un valioso momento, su libertad de acción.*

La opinión del artista Josef Grebing:

*En el transcurso de mi enfermedad, la pintura me permitió comunicar algo a través del cuadro, en vez de permanecer aferrado como víctima en el centro de la enfermedad... en lugar de dirigir todos mis pensamientos hacia mi mismo, comencé a establecer relaciones con los otros.*

Resulta llamativo que Josef, afectado por una seria enfermedad mental que preferimos no revelar por no considerarlo relevante, se manifieste como lo haría cualquier persona "sana" al final de un

proceso arteterapéutico. ¿Será que, como dice Fuchs más arriba, la fragilidad de la existencia humana es idéntica tanto en los llamados enfermos como en los llamados normales? Pareciera que sí. No obstante, a la hora de evaluar y clasificar las patologías mentales y lo que, dentro del paradigma racionalista, se consiera "sano", hay especialistas que niegan esa unicidad. Lo cual no impide que haya un punto, una instancia, donde tanto sanos como enfermos, durante el trabajo de parto que suele significar el proceso de creación, compartan esa revelación de lo no manifiesto.

Hay un recinto en lo más profundo de nuestra morada donde las etiquetas importan poco, de hecho desaparecen, apareciendo *el ser*, la criatura viva, y a la vez sutil, que reside en lo más soterrado del corazón emocional. Para llegar hasta ahí, es preciso atravesar muchas puertas, la mar de las veces dolorosas, otras no tanto.

El Arteterapia, tan antigua como el hombre, lo puede conseguir.

### **El Arte como expresión plena del espíritu**

#### ***Donde cada instante puede ser el único***

Las semillas de la sanación por el arte están contenidas en las raíces del budismo. Según esa doctrina, cuando uno se convierte en Buda, se transforma en tres cuerpos. El primero es el Cuerpo de la Verdad, que es la experiencia misma de la sabiduría. El segundo es el Cuerpo Beatífico, que es la expresión de la felicidad. El tercero es el Cuerpo de la Emanación, que es la forma en que la sabiduría y la felicidad se comunican a los demás. A la vez, el Cuerpo de la Emanación se convierte en tres cuerpos: el de la Suprema Emanación de Buda, el de la Emanación Encarnacional y el de la Emanación Artística, formado por todo lo que representa la iluminación. Éste es el aspecto que podríamos aplicar en Arteterapia. El cuerpo de la Emanación Artística estaría compuesto por todo el arte sacro y sus artistas. La literatura, las artes visuales y la escultura que representan la vida

sagrada de Buda son fundamentales para ayudar a que el humano logre su liberación.

En el budismo, se entiende la sanación como una forma de bienestar total a través de la expansión de la creatividad. Es mucho más que la ausencia de enfermedad: es la energía creativa que se manifiesta a los fines de sanar, la preciosa ventana a la iluminación, al otro mundo. Por lo tanto, el arte es visto como un don de los iluminados, de los dioses. También se cree que, cuando el arte es perfecto, se hace solo: los dioses producen “duplicados de su sabiduría”, que se funden a la escultura, transmisora de una presencia viva, y cuyo poder puede ser aumentado mediante la plegaria y el ritual.



Monjes budistas construyendo su “mural” (mandala) de los dioses.

Para los budistas, el arte más importante es el arte de vivir. Para que la vida sea una obra maestra, sanadora, el ser humano debe vivir cada instante como si fuera el único. Además de la plástica, la literatura y la música, para ellos es importante el diseño de espacios sagrados como reflejo del sagrado espacio interior. Así, diseñar *mandalas* que transmitan gozo, seguridad y exaltación es fundamental para esta filosofía. Las deidades -arquetipos universales a los que muchos siglos más tarde, y en Occidente, se referiría Jung-

se ven en lugares precisos de la arquitectura mandálica, sirviendo la construcción sagrada como hogar.

En Arteterapia se trabaja mucho con mandalas. A este lado del planeta, la versión del mandala sería el *mural*, donde todos los participantes colaboran en la creación de un espacio común de cooperación, una suerte de cartografía comunitaria basada en una *comunión* espiritual grupal, donde el espíritu se hace carne en la sangre del pigmento, creando nuevas estructuras, con sus propias leyes y jerarquías, en definitiva, un nuevo orden de carácter grupal y espiritual. Resulta muy interesante hallar puntos en común entre los dos hemisferios -tanto cerebrales como geográficos- y utilizarlos como parte de la metodología arteterapéutica.

Está muy bien buscar-se y hallar -en los términos de Ramana Maharshi y la filosofía advaita- el *si-mismo*, pero resulta una aventura igualmente poderosa hallar el si-mismo de una comunidad a través del ejercicio artístico. Así pues, desde el arte, y en el ejercicio solidario de crear, y *creer*, contribuimos al mejoramiento no sólo de nuestro ser espiritual, sino también al bienestar espiritual de una comunidad.



¿Empezamos?

## **Técnicas y metodología de trabajo**

## ***Donde arte y sanación son la misma cosa***

Un taller de Arteterapia puede estar dirigido a un espectro muy amplio de individuos. Hay terapeutas que se especializan en patologías, y hay quienes lo hacen con personas que simplemente desean explorar aspectos más profundos de su interioridad desde el aspecto lúdico. En lo personal, y como profesora de artes plásticas, en Argentina trabajé con niños en escuelas de alto riesgo social (1), y en Madrid como arteterapeuta, con drogodependientes y personas interesadas en el desarrollo personal. Hoy día me interesaría trabajar con depresivos y con adolescentes de entre 14 y 19 años.

El campo del Arteterapia se ha diversificado y empieza a aplicarse en muchos colectivos, algunos con riesgo de exclusión social: mujeres maltratadas, gitanos, drogodependientes, discapacitados, etc. Esto en el marco institucional. Sin embargo, y como señalamos más arriba a propósito de lo que decía Fuchs, está claro que el Arteterapia en su vertiente transpersonal es una disciplina integradora donde no se hace distinciones entre individuos clasificados dentro de un marco determinado, ya que apunta a lo holístico, y en lo que atañe a la conciencia profunda, no hay clasificación que valga. Allí todos somos iguales, todos bebemos y respiramos de las mismas aguas: las aguas oceánicas donde flota serenamente el espíritu, nuestro sanador interior.

La pregunta es, ¿cómo llegamos a ese sanador interior? ¿Qué recursos deberíamos aplicar, mediante qué técnicas abriremos la primera puerta que abrirá todas las demás? Resulta evidente que para acceder a la instancia pre-verbal del corazón emocional se hará necesaria la palabra, y en ocasiones el relato, algo que nos llevará a ese ámbito meditativo donde el tiempo y el espacio cambian, donde arte y sanación son la misma cosa. Es decir, a un estado modificado de conciencia, que es la única manera de acceder a lo transpersonal. Una sesión de arteterapia transpersonal es la reminiscencia viva del retorno al momento primigenio del fuego sagrado, cuando el chamán

convocaba a la tribu alrededor de una hoguera para revelarles eso que, en un estado de conciencia plena, los dioses le susurraban al oído. Los efectos que provocaba en la tribu eran pura sanación, pura creatividad, pura fe. Una re-programación periódica que funcionaba como estímulo adicional para mantener la memoria constante del si-mismo.

La técnica de *imaginación guiada* actúa de forma parecida. Este ejercicio de estímulo sigue unas pautas muy similares a la relajación de integración que hemos visto en el ciclo de formación, y se usa mucho en arteterapia. En este caso, el arteterapeuta es, como el chamán, más un *facilitador* -en los términos de Carl Rogers- que un *maestro*. Su objetivo para con el paciente es animarle en la búsqueda de ese si-mismo, haciéndolo llegar al mundo exterior mediante la forma y el color. Las técnicas que se utilizarán para hacer palpable lo incorpóreo pueden ser, entre otros:

- **Pintura, dibujo, mancha.**

Soportes: papel, tela, madera, etc.

Materiales: lápices de colores, rotuladores, grafito, crayones, pastel, gouache, acrílico, acuarela, óleo, aerosoles, anilinas, pigmentos naturales tratados de forma artesanal (tierra).

- **Modelado.**

Materiales: arcilla, miga de pan, fimo, pasta de papel, plastilina.

- **Máscaras.**

Materiales: pasta de papel, cartón, tela, alambre tejido y tela, engrudo, cola de carpintero, papel de diario, papel arval, etc.

- **Títeres y marionetas**

Materiales: tela y papel, pigmentos, aguja e hilo, cola de pegar.

- **Mandala/mural**

Soporte: papel, tela, estuco, planchas de yeso, madera, etc.

Materiales: los mismos que en pintura.

- **Autorretrato**

Soporte: idem pintura y mural

Materiales: idem pintura y mural

- **Comic**

Soporte y materiales idem que en pintura y mural.

- **Collage, construcción de objetos y fetiches.**

Materiales: papel, tela, alambre, alambre tejido, madera, material de reciclado, ramas, piedras, etc.

- **Monocopia (técnica de grabado).**

Soporte: papel

Materiales: papel, metacrilatos, vidrio, plástico y pigmentos oleosos.

Dice Michael Samuels en *Creatividad curativa* (p.137):

*Las imágenes plásticas son sanadoras si relajan, si permiten la liberación de tensión o temor, si ponen a la gente en un estado modificado, si abren su corazón o los conmueve y les da energía.*

Según este autor, durante el proceso arteterapéutico se dan varios tipos de imágenes (sic):

- las imágenes relajantes, cuya presencia es evocadora y transformadora de por sí,
- las imágenes biológicas, que aportan para la visualización toda una biblioteca de imágenes,
- las imágenes de dolor, que son movilizadoras y tienen como resultado la liberación de emociones.

Aunque, más allá de las clasificaciones útiles y la metodología de trabajo, lo realmente útil es la atención plena en el momento presente de la creación. Ése es el verdadero proceso, y es ahí donde reside el germen de la sanación. Por eso importa poco el resultado, visto desde el punto de vista estético, ya que el objetivo es la acción artística en sí como técnica de relajación y variante meditativa.

## **Un caso práctico**

### ***La chica de la letra marrón***

Le llamaremos Ana, aunque éste no sea su verdadero nombre. Una joven de unos 25 años, gaditana residente en Madrid, universitaria, muy comunicativa, lúcida, colaboradora, cordial. Ha llegado a un intensivo de Arteterapia en Colmenar Viejo, a mi cargo como facilitadora, nada más que por curiosidad. Durante el desarrollo de las actividades nos cuenta que estudia una carrera de letras y que hace terapia desde hace dos años. Se declara "muy libre" y un poco "hippie" (ya lo dice su estética personal).

Después de un trabajo muy efectivo con imaginación guiada, música y atención consciente sobre la luz de una vela, invito al grupo a expresarse libremente con materiales secos (crayones, pasteles, rotuladores, lápices). Ella elige fundamentalmente crayón y pastel. Trabaja rápidamente sobre una cartulina color ocre, la más grande que ha podido encontrar. Hay en su entusiasmo una cierta vehemencia, así que la invito a usar más papel, pero ella se resiste amablemente: sólo le interesa ése. Mientras el resto del grupo se aplica a terminar los trabajos rápidamente y a usar más papel, ella está empeñada en su dibujo único.

Una vez terminado el trabajo, se exponen los trabajos en caballetes e invito al grupo a compartir sus experiencias gráficas. Hay quien al hablar se inhibe, hay quien se ríe nerviosamente, hay quien se muestra inconforme con "su desastre dibujado", y hay quien se muestra seco pero cordial. Hay de todo. Cuando le llega el turno a Ana, empieza a hablar de bueyes perdidos. Intento profundizar, pero ella sigue en sus trece. Es demasiado evidente que la suya no es una imagen orgánica ni relajante, sino más bien una imagen de dolor. Destaca entre todas las demás como destacaría una jara sobre un campo de amapolas.

Todos los que estamos ahí vemos en su dibujo lo que ella todavía no ha visto: una letra F, muy grande, ocupando casi toda la plana. Una F que se parece mucho a una cruz. De un color marrón intenso, se integra tan perfecta como miméticamente a un fondo de tonos similares que no consiguen disimularla tanto como para no hacerla evidente. Al principio la describe como una pintura abstracta, pero al cabo de unos minutos se acerca ella misma y la saca del caballete. Se la pone delante y discutimos sobre su posible significado: "Yo veo una letra. Una F", le digo, y algunos comentan que ellos también. Ella, que ya empieza a verla, toca su pintura, siguiendo la trayectoria de su trazado con la punta del dedo.

Empiezo a notar que Ana, la simpática Ana, la comunicativa Ana, la alegre Ana que ha sido el alma de "la fiesta" durante toda la velada, se ha quedado de una pieza. De repente, le ha cambiado hasta el color del semblante, la veo lívida, perpleja, como al borde del llanto. Balbucea algo sobre su padre, y se le empiezan a caer las lágrimas. Ana se ha oscurecido. Al comienzo del día nos ha contado que lleva haciendo terapia un par de años. Lo que no nos ha contado es que hace terapia para romper el hielo que ha montado sobre la muerte de su padre, afectado de cáncer durante diez años. Siendo la hija mayor, y parte responsable en el cuidado del enfermo desde muy temprana edad, no es de extrañar que tenga un punto de conflicto ante el duelo. Un duelo no resuelto, evidentemente; o más bien, un duelo que se resiste a hacer.

"¿Cómo se llamaba tu padre?", le pregunto. "Francisco", me responde entre lágrimas. Y Francisco empieza con F. Y siendo que ha muerto, no es extraño que la Ana interna, la Ana que hasta ese día se ha resistido al duelo, quiera manifestarse y lo haga poniendo una cruz sobre la simbólica lápida representada en ese dibujo. Pero lo más importante no es eso, sino lo que Ana se atreverá contarnos a todos, y es que desde la muerte de su padre no ha podido llorar. Lo cuenta entre lágrimas, y también entre risitas asombradas: "¡Ostras, no me lo puedo creer! ¡Si viera esto Marta fliparía!" (Marta es su psicóloga).

Sacude la mano entre extasiada y dolorida, casi como cuando te das con una piedra en el pie. Se echa a llorar. El llanto viene de muy dentro, es un llanto que sacude todo su cuerpo, un llanto liberador.

Me acerco a ella y le pongo una mano en la espalda y otra en el pecho, le digo que intente respirar profundamente, llenando el estómago de aire y soltándolo con lentitud hacia arriba. Siento su dolor en mis manos, yo también he perdido a su padre, a mí también me ha costado mucho llorarle. Aunque nunca se me ha desbordado nadie de esa manera, intuitivamente sé qué hacer. No me importa que Ana siga llorando si lo necesita, lo que me importa es que pueda respirar su dolor sin que le haga daño. Lo que me importaba entonces -y esto lo he sabido después- era que Ana fuese capaz de reconocer que ese dolor era sólo una parte de ella, no toda ella, poniendo *plena atención*, sin identificarse con él al completo.

Horas después estuvimos hablando y me comentó que mientras lloraba, era como si toda ella pudiera perderse en el llanto. Hasta que empezó a respirarlo, y aunque el impulso de llorar se prolongó durante buen rato, pudo “regresar” a su cuerpo y mantenerse presente en él. Estaba feliz, porque había visto que podía llorar a su padre –a quien echaba de menos muchísimo- sin “romperse toda”.

Poco tiempo después supe que Ana volvía a Cádiz a resolver asuntos familiares –no me lo dijo expresamente, pero me lo dio a entender-, y me llamó para despedirse. “Me gustaría seguir con ese rollo del Arteterapia”, me dijo muy risueña. Nunca he vuelto a saber nada de ella, pero quiero creer que esa F mayúscula en forma de cruz fuera la letra inicial de una palabra más larga, cuyo significado haya podido desentrañar la madeja de su dolor, liberarándola definitivamente.

## **C-CONCLUSIONES**

### **Arteterapia como integración**

#### ***Manifiesto del creador creyente***

De todo lo expuesto, podemos concluir que el arte no es, tal como se empeñan en afirmarlo las corrientes hegemónicas del paradigma racionalista, *un fin en si mismo*, sino un poderoso *medio* para alcanzar el ser transpersonal, que es belleza en estado puro. Que el arte siempre ha sido y seguirá siendo una forma de enriquecer nuestra vida, y no un entretenimiento, un simple objeto de consumo o una pieza de inversión.

Desde los círculos de piedra de la era antigua, pasando por el autor de Altamira, a las grandes catedrales del Renacimiento como monumento y metáfora del camino evolutivo del creador *creyente*, los surrealistas, el arte outsider de fines de siglo o los graffittis de Banksy, el arte ha sabido conectar siempre al hombre con su mundo espiritual. Arte ha sido y seguirá siendo la manera en que todos contemplamos con reverencia el respeto por la vida y el espíritu humano. Como artista, como paciente y como arteterapeuta, he descubierto que el arte y la sanación son una misma cosa. La unión original de las dos disciplinas primigenias todavía está vigente, y ese sincretismo es capaz de sanarnos, "como lo hacíamos en los albores de la humanidad, cuando nuestros primeros ancestros bailaban". (Michael Samuels, p. 115).

*Cuando uno despierta y accede a esa experiencia interior, sabe que ha vuelto a nacer porque ya no vivirá más de lo mismo, tal vez porque siente que antes deambulaba en algo parecido a un sueño. En realidad, darse cuenta de que uno vive en el sueño de la mente es una forma de despertar. "La vida es sueño", decía Calderón. "Vivimos en una caverna y nos relacionamos con el mundo de las sombras", decía Platón. Salir de la "caverna" significa devenir consciente. ¿Consciente de qué? De que, en realidad, uno es Observación, Infinitud, Océano de Conciencia.*

**José María Doria. Inteligencia del alma.**

**Imágenes**



Imagen relajante

Jeanne Carbonetti- *Azul invierno*, y un lema: *Como piense con su corazón, así es él* (Proverbios 23,7). Jeanne ha publicado un libro muy conocido, *El zen de la pintura creativa*, donde explica de manera honesta y sencilla su visión del arte como manifestación del ser holístico.



Imagen orgánica

Roxana A. Basso. Organismo 36. Óleo s/ metacrilato. 140x120cm.

En principio no había ninguna intención de pintar nada que tuviera que ver con lo orgánico. Sólo años después fui capaz de integrar completamente la imagen, comprendiendo que los cuadros que la rodean (son 36, y 36 años tenía cuando la pinté) representan viñetas abstractas de mi propia vida. La figura central, fracturada en dos, recuerda un poco al cuadro de Ana, con el monograma y ese fondo tan orgánico, tan de "revoltijo", que anunciaba la crisis que vendría después.



Imagen de dolor

La imagen es de Kurt Cobain. No conozco la técnica ni el tamaño, aunque desde luego es una imagen perturbadora. Sorprende, sobre todo, el contraste entre el fondo florido y la figura protagonista, que parece agonizar con un agujero brutal a la altura de los órganos bajos. Más intrigante aún el contraste, si pensamos en la temprana muerte del músico, fallecido en pleno "florecimiento" artístico y en plena juventud, siendo, como muchos llegaron a describirle "un joven-viejo".

-0-

### **Agradecimientos**

A todo el equipo de la Escuela de Terapia Transpersonal, a mis compañeros de ruta, y especialmente a Reyes Ollero, que me acompaña con amor e inteligencia en este periplo mío tan lleno de altibajos.

### **Bibliografía y referencias**

-Pat B. Allen. Arteterapia. Gaia Editores, Madrid, 1997.

- Michael Samuels y M. Rockwood Lane. Creatividad curativa. Vergara, Buenos Aires, 1998.
- Ramana Maharshi. Enseñanzas Espirituales. Kairós, Barcelona, 1983.
- Elvira Gutiérrez. Transtornos de la personalidad y arteterapia. Revista de la Asociación Española de Terapia Gestalt A.E.T.G, 2004
- Ediciones simbióticas (web). Arte actual y esquizofrenia.
- Jeanne Carbonetti- El zen de la pintura creativa. Gaia Ediciones, Madrid, 1999.
- Vicky Noble. El poder natural de la mujer. Planeta, 1997.
- Carl Rogers. Libertad y creatividad en la educación en la década de los ochenta. Ediciones Paidós, Barcelona, 1983.
- José María Doria. Inteligencia del alma. Gaia Ediciones, 2004.
- Escuela Española de Terapia Transpersonal. Algunos conceptos.

Manzanares el Real, 11 de enero de 2010.







