

ARTETERAPIA, ALIADA DE LA TERAPIA GESTALT

Tanto terapeutas como pacientes conocemos los beneficios de estar en terapia: entender los procesos o situaciones donde nos atascamos; descubrir patrones de comportamiento y comprender de dónde nos vienen, aumentar la confianza y el autoapoyo, etc. Un largo etcétera que se resume en **darnos cuenta** de lo que nos sucede y **responsabilizarnos** de ello para **favorecer el cambio** en nuestras vidas. Para ello cada terapeuta emplea sus diferentes **recursos, formación y experiencia**.

Este artículo pretende motivar a usar y a probar otras técnicas en terapia individual, complementarias al habla, que considero buenas aliadas. En concreto me refiero a utilizar los **recursos plásticos con un objetivo terapéutico**, es decir, a usar más el **arteterapia** en nuestras sesiones de terapia. No pretendo invalidar el lenguaje. Tan sólo mostrar que, a través del arteterapia, se puede potenciar el proceso terapéutico debido a las ventajas que el lenguaje y la creación plástica ofrecen.

Estas líneas están escritas desde mi experiencia como paciente y alumna asistiendo a talleres de arteterapia, desde mi experiencia como terapeuta aplicando mis conocimientos arteterapéuticos a mis pacientes (y a mí misma), y sobre lo que he leído. Consta de dos partes: una **teórica** muy basada en la tesis de Covarruvias T. (2006); y la otra **práctica** mostrando trabajos y procesos hechos desde el arteterapia.

¿Y qué es el arteterapia?

El arteterapia, según la ACAT¹ es el uso de los materiales y técnicas de las artes plásticas, así como la atención al proceso creativo y a la obra final con fines terapéuticos. De esta forma, se da lugar a que el **mundo interno** del paciente, es decir, sus sentimientos, emociones y pensamientos, pasen a ser **formas, trazos, figuras, movimientos y colores**, pudiendo darnos cuenta de ellos de manera visual.

Cuando creamos una obra plástica trabajamos y estimulamos la parte derecha del cerebro, que es la sintética, la imaginativa, intuitiva y emocional. El arte es una herramienta que nos permite **acceder fácilmente al inconsciente** porque trabaja con esta parte derecha del cerebro. El dibujo y las imágenes son el lenguaje del inconsciente. Al aflorar en una producción plástica, arrastran consigo lo escondido en el inconsciente. De esta forma, **los contenidos ocultos, conflictivos o bloqueados, pueden ser expresados** y así, ser reconocidos, comprendidos y aceptados. Para esto es importante observar la obra durante el proceso, una vez finalizada e incluso transcurridos unos días y poder verbalizar sobre los significados que la propia persona da. Las imágenes y los colores tienen un sentido para la persona que las produce, lo sepa o no en ese momento. A menudo, la obra va revelando contenidos que al principio estaban ocultos y que la persona es capaz de ir descubriendo cuando las imágenes han posado y reposado. Y hablar sobre el proceso de creación y sobre la propia obra hace que la persona vaya descubriendo nuevos elementos. Marinovic (1994) sostiene que la experiencia con arte permitir integrar diversas funciones en un todo con sentido.

En arteterapia, las **consignas** para crear una obra suelen ser **sencillas** y más o menos directivas según lo que se pretenda, y siempre van **encaminadas a un fin**. En arteterapia

1 American art therapy association

no se diagnostica al paciente a través de sus dibujos, **ni se juzga** la obra por su valor estético, como ocurre con el arte. Como señala la BAAT², el arteterapeuta no hace un asesoramiento estético de la imagen del paciente, sino que busca capacitar a la persona a efectuar **cambios y crecimiento a nivel personal** por medio del uso de materiales artísticos. Por este motivo, pueden participar en arteterapia **personas con o sin formación** artística. Incluso he escuchado a más de un arteterapeuta que, cuanto menos conocimientos se tengan, mejor. Así evitaremos atraparnos en la técnica y utilizar los materiales libre y espontáneamente.

La AATA³ señala algunas **ventajas** del arteterapia: ayuda para resolver conflictos, desarrolla habilidades interpersonales, ayuda a manejar el comportamiento, a reducir el estrés, a fortalecer la autoestima y a alcanzar conocimiento sobre uno mismo.

El medio creativo sirve como tal: **como medio**. La obra artística actúa como intermediaria en la relación terapéutica en sus diferentes campos de aplicación: **salud, educación, intervención social, etc.**

Utilidad de aplicar la producción artística en la terapia gestalt

Considero que en una terapia gestalt, incorporar elementos de creación plástica están en sintonía y son aliados del proceso terapéutico. Algunas ideas en las que me baso son las siguientes:

Facilita la expresión directa de aspectos internos de la persona que, a veces, de forma verbal, resulta complicado. En ocasiones no encontramos las palabras adecuadas para expresar algo, mientras que la pintura, por ejemplo, ofrece gran variedad de matices y oportunidades para expresar.

La expresión plástica es una **forma rápida y transparente de comunicación**. Esto evita en gran medida la manipulación que muchas veces tiene el lenguaje cuando es hablado y previamente pensado.

Es una vía complementaria y/o alternativa a la palabra, pudiendo **comunicarnos en terapia desde otro ángulo**, aportando más variedad al registro expresivo de los pacientes; más capacidad de autodescubrimiento por el factor sorpresa del arte, y más variedad en la forma de trabajo al variar la metodología.

Los sentimientos y pensamientos más profundos de la persona, provenientes del inconsciente, se expresan **mejor en forma de imágenes que en palabras**.

Tanto en la terapia gestalt como en arteterapia la creatividad es importante. En terapia, la creatividad nos permite encontrar soluciones a viejos problemas. En arteterapia ocurre lo mismo: **se integra creando**.

Tanto la terapia gestalt como el arteterapia confían en la capacidad humana para sanarse. De la misma manera que la gestalt cree que el organismo interactúa con el ambiente para conseguir el equilibrio físico y psíquico que necesita en cada momento, el arteterapia

2 British association of art therapists

3 Asociación Chilena de Arteterapia.

confía en la **capacidad innata de las personas para reflejar sus conflictos internos de forma plástica**. Valorar esto es útil de cara a un proceso terapéutico.

El hecho de que las imágenes no tengan una significación predeterminada, como el lenguaje, hace que podamos referirnos a lo que siente particularmente esa persona como algo suyo. Aunque haya colores, por ejemplo, que culturalmente signifiquen algo comúnmente aceptado (rojo=fuerza, amor...), en arteterapia siempre remitirá a la persona a una experiencia propia. Cada persona tiene su propia gama de asociaciones de colores y formas con su significado propio, lo sepa consciente o inconscientemente. Esto **facilita el contacto interior y los nuevos descubrimientos cuando el paciente va describiendo su obra**. Y por su puesto la comprensión del paciente cuando éste nos lo comunica.

Las imágenes (más que las palabras) están fuertemente **ligadas a la emoción**. Y con lo emotivo es con lo que trabajamos en terapia gestalt. Todo lo que favorezca acceder a ella, facilitará el proceso terapéutico.

Tanto en terapia como en arteterapia el **espacio es seguro**, de contención, respeto y acompañamiento. De igual manera que no existe juicio por parte del terapeuta de lo que ha escuchado, tampoco en arteterapia hay un juicio de las imágenes creadas.

En ambos procesos terapéuticos, el paciente tiene una **participación activa**, siendo el protagonista de la comprensión de lo que le sucede, de su darse cuenta.

Las formas, colores, volúmenes y trazos que aparecen en cualquier producción artística son **precursores de contenidos que aparecerán**, seguramente, en terapia. Nos permiten profundizar, desde otro nivel, y crear el espacio y la oportunidad para que aparezcan.

El trabajo desde lo artístico ayuda a que el paciente comprenda, de forma menos agresiva que con la palabra, que hay cosas que son realmente suyas (como su obra) originarias de su propio ser, que expresan las fantasías, **dudas, tabúes, miedos, etc. que existe en su interior**. Y esto facilita la integración y el proceso personal para poder avanzar en terapia.

Los sueños y muchos recuerdos nos hablan en imágenes, ¿quién no ha oído frases del tipo “tengo la imagen grabada de mi padre...”? En arteterapia se trata de **aprovechar el mismo lenguaje**, pintando la escena, y desde ahí trabajar según sugiera el terapeuta: bien transformando la experiencia, o reviviéndola para rescatar algún aspecto, o interpretar con nuestra actual experiencia esos hechos.

Araya, Correa y Sánchez (1990) resumen las ventajas que diversos autores han registrado sobre el trabajo con arte. Algunas de ellas son las siguientes: **Terapia no verbal** (las imágenes permiten expresar expresiones simbólicas como sueños, fantasías, imágenes del pasado... sin tener que traducir las a palabras); **catarsis** (la expresión plástica estimula la liberación intensa de emociones previamente contenidas); **proyección** (al no haber un fin estético, la obra presupone que está relacionada con el mundo interno del autor, como una proyección de su experiencia); **integración de opuestos** (expresando las polaridades en un proceso creativo es como posteriormente pueden integrarse); **disminución de defensas** (el arte es un medio menos utilizado que el lenguaje y, por ello, menos susceptible de ser controlado); **integración del mundo**

interno y externo (en el proceso creativo la persona puede descubrirse a sí mismo y al mundo externo desde una perspectiva diferente, estableciendo una relación entre éstos); **permanencia** (la obra creada conlleva una experiencia, por lo que se pueden revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla con solo volver a mirarla); **experiencia gratificante** (la experiencia creativa es gratificante en sí, por lo que el paciente se motivaría en su proceso); **Prototipo de un funcionamiento sano:** (gracias al carácter simbólico de la expresión plástica, se pueden expresar y enfrentar conflictos y tensiones antes de que se esté preparado para hablar de ellos, rebajando al ansiedad).

Algunos trabajos y procesos hechos desde el arteterapia.

Primero empiezo exponiendo un par de experiencias del trabajo de dos compañeras de unos talleres de arteterapia. A continuación, expongo de manera breve unos trabajos hechos con mis pacientes. Finalmente, muestro cómo he trabajado con una paciente que expresamente me ha pedido trabajar desde el arteterapia. Por su puesto que los nombres son ficticios para guardar el anonimato y cuento con su aprobación para hablar de ello.

Enfrentarse a los miedos

Recuerdo en un taller que una compañera reconoció, sin saber cómo, una cucaracha peluda en su pintura que quiso tapar inmediatamente. Quiso pasar rápido y por encima el incidente porque decía que las cucarachas no le gustaban. Le daban miedo y asco. Precisamente por ello, la arteterapeuta le hizo representar esa cucaracha con arcilla. Costó convencerla, pero el resultado mereció la pena. Una vez acabada la cucaracha, ¡ya no le parecía amenazante!. De alguna manera, al manipular la arcilla, contactó con su miedo y lo superó. Se enfrentó a él. También se enfrentó a la cucaracha a la que le puso determinados atributos (gafas, sombrero, bigote, bastón...), y se dirigió a ella (la habló, la insultó...). Este trabajo facilitó su reconocimiento e integración, significara lo que significara para ella la cucaracha. Al final la cucaracha peluda acabó resultándole simpática y su cara al mirarla cambió por completo.

Ver posibilidades

Recuerdo en otro taller a una compañera que veía su problema como un gran muro de ladrillo que le impedía ir más allá. Dibujó ese gran muro. Lloraba mientras lo pintaba y sobre todo cuando veía los bloques ocupando casi todo el espacio de su gran cartulina. Realmente no se podía ver más allá. La arteterapeuta le propuso rebajar ese muro, hacerlo más pequeño. Y la compañera se puso manos a la obra. Su cara, al final del trabajo, expresaba satisfacción, tranquilidad y serenidad porque había podido dibujar, tras el muro, ¡un horizonte!.

Yo imagino que un trabajo posterior que esta persona podría hacer es ponerle nombre al problema (enfermedad, pareja, trabajo, etc.) y después descubrir cómo puede ella, en su vida real, rebajarlo de la misma manera que lo rebajó simbólicamente con unos pinceles. Después supe que entró en terapia para trabajarlo.

Darse cuenta

A Nuria, una de mis pacientes, le costaba admitir que tenía demasiadas cargas y responsabilidades en su vida: el trabajo, dos cursos presenciales y uno a distancia, dos hijos, la casa y numerosos compromisos a los que le costaba decir “no”... Estaba agotada y extenuada y, aunque lo verbalizaba, no era capaz de ver el alcance de su desbordamiento para hacer algo al respecto. Decidí trabajar esto con un collage. Vivió el

proceso con verdadera angustia, pero al final, le dio resultado. Me contaba: *“todas las imágenes de las revistas me parecían pocas, cortaba y cortaba sin parar. Me sentía incapaz de discriminar cuál de ellas era la más adecuada para estamparla en la cartulina. Por otra parte, me resultaba difícil usar la mesa de trabajo, pues era un caos, tenía todo revuelto, me di cuenta cuando tuve que usar el suelo. Cuando acabé de hacer el collage me dí cuenta de lo que realmente era mi vida. Supongo que todo el proceso de creación del collage me habló de ello, pero no lo vi claramente hasta que no vi terminado el collage. Al verlo, me asfixié. Sentí que me faltaba el aliento, que me asfixiaba. No había espacio para nada con un montón de imágenes superpuestas llenando todo el espacio y de manera caótica. Me di cuenta que así es mi vida, no sé cómo he podido vivir así ”.*

Una vez consciente de ello, se animó a ponerse manos a la obra para sentirse más cómoda con el collage. Recortó y pegó nuevamente imágenes más grandes y de un color similar para igualar el fondo. Así mismo se sirvió de las ceras para seguir unificando el fondo. De esta manera, prácticamente sólo dejó lo que ella consideraba importante en su vida. Es lo que refleja la imagen.

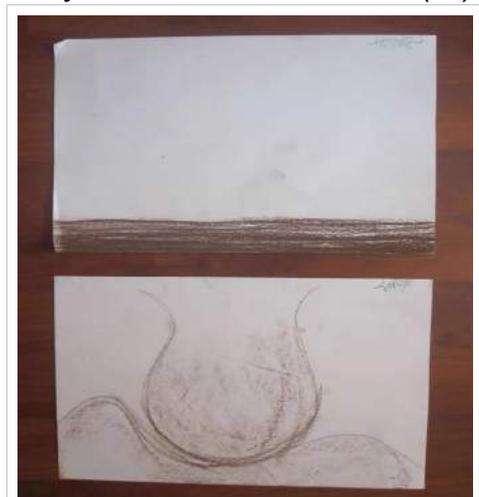


Esto fue un trabajo a nivel simbólico, pues así es el lenguaje plástico. Y fue suficiente para que ese darse cuenta la animara a llevar una vida más desahogada y sin tantas ataduras. Creo que el collage aceleró su proceso terapéutico, puesto que en seguida y poco a poco fue liberándose de tantas ataduras y compromisos.

Encontrar relaciones

Raquel, otra paciente, pudo encontrar una relación entre su miedo y su alto nivel de ansiedad del que siempre se quejaba en terapia. Después de pedirle que recordara situaciones de miedo y ansiedad, y de re-experimentarlas en su cuerpo mediante un breve trabajo corporal, plasmó de manera simple esas emociones en un folio (el miedo aparece en el folio de arriba y la ansiedad abajo). Y después de ver sus dibujos llegó a esta conclusión: *“hay paralelismos. Parece como si el miedo y la ansiedad tuvieran la misma forma o raíz... Yo creo que el miedo es más leve, ¡pero tiene la misma forma!, solo se diferencia en la intensidad, pues está menos marcado... creo que es porque no me lo permito. La ansiedad sí. Es como si tapara el miedo y le diera salida con la ansiedad, porque al menos cuando tengo ansiedad como y me calmo comiendo (...). Esto me ha servido para descubrir que el miedo precede a mi ansiedad. Creo*

que cuando siento ansiedad es porque he pasado muy por encima del miedo, que es sentimiento original”.



Estas imágenes siguientes, de otros trabajos posteriores, muestran cómo no representa con esos paralelismos otros sentimientos, como es el caso de la tristeza (arriba) y el amor (debajo).

Trabajo con sueños:



Una vez trabajé con Sonia un sueño que trajo a terapia. Primero pintó a lápiz las imágenes y partes más significativas del sueño. Después de elegir una de ellas, pintó con témperas esa misma imagen. Era una rampa que provenía de la cúspide de una montaña. Según me dijo: *“el pintar con tiempo, conciencia y detenimiento esa rampa, pasando la pintura una y otra vez por la rampa me llevó a descubrir que el sueño me decía “lánzate”. Tengo entre manos X (proyecto que ha preferido no revelar para el artículo) y me da miedo zambullirme en él. Este “lanzarme” me ayuda a dar el paso. Supongo*

que ver tan clara esa rampa, tan segura, con su desembocadura me anima a lanzarme a X”.

Después, por tirar del hilo y seguir profundizando, Sonia pintó la desembocadura de la rampa. Para ello, en la siguiente cartulina pintó su primer cuadro, pero en miniatura y de ahí, siguió pintando espontáneamente. Luego me contaba: *“No me ha salido la misma desembocadura que en el sueño. En el sueño era redonda. Aquí tiene casi forma de corazón. En su conjunto me empezó a parecer un árbol. Como que X venía desde hacía tiempo, por esas raíces blancas, pues la pintura me parece un árbol. Modifiqué el dibujo pequeñito de la rampa para darle más aspecto de árbol y que no fuera tan rectangular, porque me parece que ahora es un tronco férreo. El fondo lo modifiqué.*

Al principio, los 4 tonos de verde que puse, me daban la impresión de ser algo poco serio, como si fuera el fondo de un cómic. Cuando los igualé, me sentí más a gusto, a la vez que me di cuenta que era más real. Pero lo que más me sorprendió es la parte de la copa. Aquí sentí que tenía que pintar con las manos, por eso pinté con las manos. Y lo que hice fue acariciar mi sueño. Al acariciarlo me di cuenta que ya estaba aquí, que era real, que tenía su espacio en mi vida. Por eso esta pintura se llama “espacio”. Primero, pintar la rampa me llevó a lanzarme. Después, pintar la desembocadura me ha llevado a darme cuenta que este proyecto con el que llevo dudando varios meses a dar el paso, ya estaba en mi vida. Como si de alguna manera hubiera tomado cuerpo y se hubiera hecho real y sólo me faltaba darme cuenta de ello. Me emociona saber que es real. Puede parecer que ese espacio está vacío, pero no, está lleno. Y es blanco. Para mí X es algo muy importante, muy puro, me merece todo mi respeto, por eso es blanco”.



Dos semanas después de pintar estos cuadros Sonia y después de 11 meses de dudas,

Sonia dio el paso y se comprometió con su proyecto.

Conexión y liberación emocional:

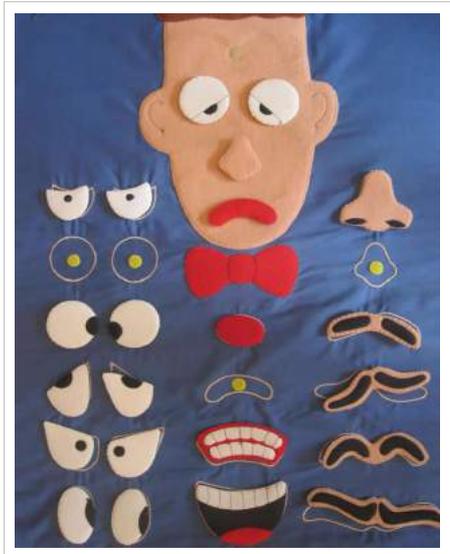
Al igual que en terapia nos emocionamos al relatar un hecho cuando contactamos con él, también lo hacemos cuando pintamos, esculpimos, o vemos una imagen. Esto ya de por sí es sano. Si además liberamos el sentimiento, es catártico.



La única manera que encontré para que Carlos, un paciente preadolescente, conectara con la rabia era por medio de la plastilina. En ella proyectaba el objeto odiado y daba rienda suelta a sus sentimientos de rabia. La retorcía, desmenuzaba, golpeaba, pisaba, aplastaba...

También le costaba conectar con sus sentimientos de

pena y tristeza. Sin embargo, cuando veía una imagen que expresaba tales sentimientos, podía reconocerlos y hablar de ello. Algunas de estas imágenes provenían de materiales para trabajar las emociones, como este panel de fieltro y velcro o este puzzle de expresiones.



Seguindo una idea de Cornejo L (2003)

Carlos tenía una carpeta

en la que guardaba sus trabajos plásticos. Su cierre fue fácil, pues él mismo recogió los frutos de su trabajo. Las obras plásticas permanecen en el tiempo y, al volver a verlas, volvemos a recuperar el sentimientos

que nos movió a pintarlas. De esta manera le fue fácil constatar de dónde partió y a dónde llegó en su proceso terapéutico. De no haber sido por sus obras, creo que le hubiera costado más recordar su progreso, pues fue un proceso de dos años.

Una imagen vale más que mil palabras

Las imágenes, independientemente de si son creadas por nosotros (una pintura) o no impactan en nosotros cuando las vemos, (de hecho, hay personas que sólo reconocen lo gorda o delgada que están solo cuando se ven en una foto).

Lejos de querer hacer una constelación familiar, a veces propongo a los pacientes que representen la situación que me están contando a través de



muñecos pequeños. De esta manera los colocan físicamente en el espacio con sus cercanías o distancias, hacia dónde miran, etc. De forma sencilla los pacientes dialogan

con otras personas como si de una silla caliente se tratara. Olga, una de mis pacientes, sólo podía emocionarse y contactar con lo que sentía hacia sus ancianos padres cuando los proyectaba en los muñecos. De esta forma, podía dialogar con ellos.



Por otra parte, Pablo, un niño con problemas en el colegio se mostraba reticente a contarme lo que le ocurría en el patio. Entonces le sacaba los muñecos y le pedía que montara el recreo. De forma casi espontánea empezaba a relatar los diálogos y movimientos, haciendo evidente su situación y sentimientos de exclusión.

Arteterapia con una paciente

A continuación paso a describir el trabajo con Y.R. Se podrían reflejar diferentes aspectos de mi forma de trabajo con ella. De cara a este artículo, solo relataré las propuestas de trabajo que le propuse (basadas en su emergente del día), lo que ella creó y cómo eso le afectó. La estructura de trabajo era: 1º) hablar de cómo se encontraba después de lo trabajado y descubierto en la sesión anterior, 2º) mi propuesta de trabajo basada en lo que le estaba afectando, 3º) la creación de su obra y 4º) la recogida del trabajo hecho en la sesión: cómo se ha sentido en su proceso creativo, de qué se ha dado cuenta, etc.

Y.R. es una mujer de 33 años, psicóloga y terapeuta gestalt. Trabaja en un centro como psicoterapeuta infantil, atendiendo a los niños que acuden a terapia y, por extensión, a sus familias. Proviene de una terapia, de 4 años, donde sólo ha trabajado a nivel verbal y quiere cambiar, puesto que se ha dado cuenta que funciona mejor a nivel plástico, simbólico y creativo, ya que es capaz de conectar con aspectos profundos de su vida más fácilmente. Es una persona que se maneja bien a nivel verbal, predomina en su carácter una parte importante racional, con lo cual el arteterapia la ayuda a conectar con lo emocional e instintivo más fácilmente, sin que haya tanta interferencia de lo verbal. En su anterior terapia se sentía atascada. Se ha dado cuenta, hace tiempo, de lo que le sucede, pero es incapaz de cambiar. A nivel social y entre sus amigos, siente la necesidad de ser reconocida. Últimamente y tras varias bajas de pacientes suyos sin posibilidad de poder despedirse de ellos y hacer un cierre de la terapia, se ha acusado su sensación de necesitar cierto reconocimiento por su trabajo. El sentimiento de pérdida y desengaño es importante. Reconoce que esta carencia es debida a que en su familia tampoco fue vista, y busca en estas familias el reconocimiento que la suya no le dio. El trabajo con los niños le resulta fácil pero no con sus familias. No tiene buena relación con su familia, pasó una infancia dura, y actualmente se encuentran en conflicto. Actualmente no tiene pareja.

Sesión: silla caliente y trabajo libre

Lo que le llama la atención a Y.R. es la cara de tristeza de mi co-terapeuta, el oso Ruah. Dice que está muy triste y cabizbajo, que tiene pinta de viejo, como si fuera un oso de nuestra infancia.

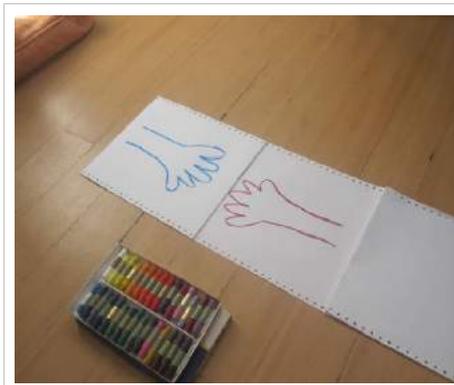
Se me ocurre que puede estar proyectando en el oso los sentimientos de tristeza de su propia infancia y de los que previamente acaba de hablarme. Por ello, le propongo hacer una silla vacía con el oso. Ella conoce y está familiarizada con esta técnica, pero le propongo hacer una versión para adaptarlo al arteterapia. Le propongo utilizar papel continuo de las antiguas impresoras e ir llenando cada folio con cada respuesta de las partes en conflicto. Le explico que el diálogo consistiría en que ella hable con el oso de esa tristeza que ve en él, sin palabras, por medio de colores, trazos y formas. En un polo tendríamos a la Y.R. actual y en el otro al oso, representando a la Y.R. Niña y su tristeza. Accede por las peculiaridades de esta silla vacía, porque no le gustan las sillas vacías.



Elige el color rojo para la adulta y dibuja una mano. Después, sentada al lado del oso, elige el color azul y responde con otra mano. Mira el trabajo. Hay una mano en cada folio. Junta los dos folios y da por acabado el trabajo.

Cuando habla de lo que le ha sucedido en el trabajo, me

dice: *“me llama la atención que la mano del oso sea más grande que la mía de adulta. Ahora que lo veo, siento enfado, pues la ve demasiado grande”.*



A continuación le pido que mire su silla y que recupere el sentimiento de cada polo, así como el sentimiento final para hacer un trabajo con lo que surja a partir de esos sentimientos. Para este trabajo puede elegir el material. Y.R, familiarizada con el material de mi despacho, elige las témperas. Solo le pedí que, al pintar, estuviera atenta a contactar con lo que fuera surgiendo en ella.



Al preguntarle qué es lo que le había pasado durante el proceso de creación plástica, me dice: *“he representado lo que he visto al cerrar los ojos antes de empezar a pintar. Vi como una cueva y fuera como mucha luz. Eso que vi lo he mezclado con la imagen de las dos manos y el oso. Ahora que lo veo, lo que me llama la atención es que hay como dos partes. Me doy cuenta que la parte roja tiene más protagonismo. Veo que lo otro es lo que no me gusta de mí, las tinieblas. Aparte de que ocupa más espacio, la*

mano roja también es más grande, aunque sea amorfa, tiene más presencia. También me vino el color rojo, que para mí es la fuerza. Veo que esta parte es más cálida (se refiere a la derecha) y esta más fría (señala la otra parte). Me gusta que ésta (la derecha) sea más grande y predomine más... Estas manchitas rojas y azules son la comunicación. Son dos manos hablando, la de la niña y la mía de adulta... o el pasado y el presente, que están en comunicación, no sé... Desde luego es una polaridad.” (silencio).

¿Integrándose? le pregunté.

_ Sí, sin llegar a tocarse... Eso amarillo son los toques de luz. La imagen que vi era una luz brillante, cegadora, una luz de verano. (silencio)

_ ¿Qué nombre le pondrías a lo que has creado?

_ Me ha venido como “encuentro-desencuentro”... Aquí (parte derecha) veo como una parte de pérdida, como un renacer a algo nuevo. Es como si marcara el hacia dónde quiero ir, como si marcara mi presente. Para mí esto (parte izquierda) es como un tirar brusco... Me acaba de venir



como cuando nace un bebé y le tiran de la cabeza y eso le lleva al nacimiento. Un nacimiento, un encuentro de algo nuevo. También podría llamarlo “nacimiento” o “renacimiento”.

Por último y al hilo de lo que cuenta, le señalo lo obvio: le muestro cómo la mano azul está fuera de la cueva negra, a diferencia de la mano roja que está de lleno en la luz. Le explico que yo veo como que la mano roja está en la luz y sale de ella, mientras que la mano azul, al no estar conectada con la cueva, es como si ya hubiera abandonado la tiniebla. La pregunto si esto le cuadra.

_ “Es verdad (se le ilumina la cara), es como si el paso ya lo hubiera dado. Si, la roja está dentro de la luz, y la azul dejando la tiniebla y yendo hacia la luz”.

Sesión: Collage

Al principio de la sesión, Y.R. me habla de su dificultad para ocuparse de ella misma debido a que su familia no se había ocupado de ella como le hubiera gustado. Cree que la falta de pareja, así como la necesidad de buscar siempre el reconocimiento fuera proviene de que nunca lo encontró en su familia. Hablamos sobre su necesidad de ocuparse de su niña interior. Ella no se sintió cuidada por sus padres en su infancia, por lo que percibe carente a su niña interior. Ahora, consciente de que la Y.R. adulta puede cuidar de la Y.R. niña, le sugiero ir dando pasos hacia este trabajo por medio de un collage en el que tiene que representar a su niña y ocuparse de ella dándole todo lo que necesita. Es una ventaja del carácter simbólico de la expresión plástica. Cuando una persona tiene dificultad para hacer algo en la vida real, la expresión plástica puede ayudarla. Kramer (1974) expone que al poder enfrentar y elaborar este conflicto en el aspecto simbólico, se fortalece el yo, disminuye la ansiedad y se promueve una maduración psíquica general, rebajando la ansiedad.

Se dibujó de niña y a continuación empezó mirar en las revistas y a recortar sus necesidades y deseos de cuidado. Como puede verse en la imagen, se dibujó llorando, acurrucada, casi en postura fetal. a continuación, recortó y pegó a la mujer de arriba a la izquierda, la del bastón y otras fotos más. Lo que me contó fue lo siguiente: *“me he dibujado llorando, encima de la cama, como muchas veces hacía de niña. Estoy triste, sola y tengo mucho miedo. Se ve que mi postura es cerrada. Lo que esta niña claramente necesita y quiere es ser esta mujer que camina erguida hacia adelante. (Aquí estuvimos hablando es que las imágenes de la izquierda suelen representar el futuro, como dice Ángeles) pues necesita mirar al futuro. He puesto el bastón con un corazón He querido poner el corazón porque el bastón es un apoyo externo y quiero hacerlo mío, quiero apoyarme en mí, por eso le he puesto mi corazón, para simbolizar que me estoy*

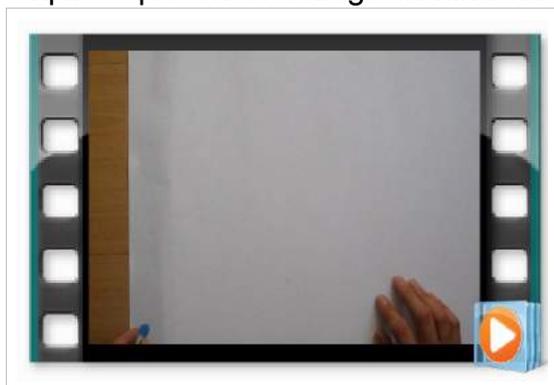
ponerlos a los demás y ponérmelos a mí misma para no dejar que los demás me invadan” (aquí habló más sobre su exceso de servicio a los demás para ganarse su afecto).



Sesión: Diálogo entre Y.R. adulta y Y.R. Niña

Retomando el trabajo anterior y para continuar con su proceso, le planteo un diálogo entre su parte adulta y su parte niña usando las ceras. Le pregunto si le parece bien utilizar como símbolo las manos, pues desde un principio han representado ambas partes de su persona, la adulta y la infantil. Cuando accede, le explico que, además, ambas manos reflejan ambas partes de nuestro cuerpo. La mano izquierda reflejaría la parte izquierda que es la más emocional y la derecha la reflexiva. Y.R. es diestra, por lo que me parece bueno aprovechar este hecho. Su mano zurda es más torpe que la diestra, por lo que de alguna manera estaría reflejando las “torpezas de los niños” y su dificultad de manejar lo emocional. Su mano diestra, con trazos más seguros, reflejaría a la adulta. Después le explico que en el collage la niña ha recibido y la adulta ha dado, y lo que me gustaría

ahora es que dialogaran. A continuación le pedí que escogiera una pintura diferente para cada mano. (como terapeuta también me interesaba saber si algo se ha movido en ella que permitiera este diálogo que dos sesiones anteriores, por medio de la silla vacía, fue incapaz de llevar a cabo).



Este [enlace de Youtube](#) muestra el desarrollo del diálogo.

Lo que comenta Y.R. tras este diálogo es lo siguiente: *“Bufff, me ha removido bastante. Me he dado cuenta de algo que no me gusta. He empezado con mi niña, la mano azul, y me he dejado llevar. Me he agobiado mogollón con la niña porque me parecía una medusa: pica, es escurridiza... Veo tanta la necesidad afectiva de la niña, que es como si enganchase con sus tentáculos absorbiendo todo. Cuando ha entrado en comunicación la parte adulta con la parte niña, me he dado cuenta que me quería marchar. La*



mano roja no sólo no quería entrar en comunicación, sino que quería desaparecer. Costaba tocar. En el momento en que ha entrado en contacto, me he agobiado. He sentido que la absorbía y la envolvía. Veo que no está pudiendo haber mucho diálogo. Es tan demandante que la otra no puede cubrir tanto hueco”. Y.R. dio la vuelta a la cartulina bruscamente. Y añadió: “¡¡no lo puedo ni mirar!!”. Y continuó: “ He visto también que es lo que hago con los demás, por eso llevo tan mal lo de las despedidas y las pérdidas”.

Se me pasó por la cabeza, como terapeuta, pedirle que se identificara con cada mano y que hablara en 1ª persona, como hacemos en gestalt. Pero no me pareció que lo necesitara. También pensé en que se identificara con la niña relacionándose con los demás a modo de medusa, envolviendo a pacientes y amigos para que no escaparan de sus tentáculos demandando atención. Sin embargo, ante la sorpresa de que girara la cartulina y que no pudiera ni mirarlo, decidí no intervenir más. Me dio la impresión de que ese trabajo había sido muy intenso para ella y que necesitaba posarlo. Sin embargo, le propuse un pequeño cierre de este trabajo.

Le propongo nuevamente: *“Ambas Y.R. han dialogado de forma simbólica en papel. Me gustaría que cada mano le dijera a la otra, con una sola palabra, algo que necesite como lo que queda en claro tras el diálogo. Esta vez te vas a pintar tus manos. La niña a la adulta y la adulta a la niña. El soporte, por tanto, son tus propias manos para que, de alguna manera, las necesidades que expresas queden grabadas en tí. Puedes elegir el color que quieras. ¿Me explico?”.*

Las fotos siguientes muestran el proceso y fin de la necesidad de cada mano expresada a la otra.



Puede verse como su mano derecha que había simbolizado la Y.R. adulta y antes había representado de color rojo, elige el tono azul para escribir a la niña. Y la mano izquierda,

simbolizada antes por el color azul y representando a la niña, elige un tono violeta-rojo para dirigirse a la otra mano. Curioso, ¿verdad?. Me llegaba como si cada mano hubiese elegido el lenguaje (= color) de la otra mano para referirse a ella. Iba a preguntarle si se había dado cuenta de ello o qué es lo que significaba para ella este fenómeno. Sin embargo, decidí preguntarle si no encontraba incoherencia entre lo que la mano adulta había expresado *“quiero cuidarte, niña”* y el agobio que había vivido en el diálogo. Me contestó: *“en parte hay contradicción, pero dentro de lo que necesita la mano adulta, está cuidar a la niña. Cuidarla, no salvarla. Tal vez mi dificultad está entre cuidarla y salvarla. Cuando la mano roja se agobió es porque entró a salvarla. Y es lo que me pasa con mis pacientes, que pretendo salvarlos y me asusto. Cuando estoy en el salvar, como cuando antes dialogaban las manos, me aparece miedo, frustración e impotencia. Pero esta mano tiene la necesidad de cuidar a la niña. No salvar, sino cuidar, que tiene que ver con el acompañar. Lo de niña es porque tuve una pareja que me llamaba “niña”... Tiene que ver con mi historia, ya lo sé. Hay transferencia, pero me ha salido así. Me gusta que me llamen “niña”. También es porque tengo la maternidad a flor de piel... ¿Te has fijado que me ha quedado mejor la mano derecha que la izquierda?”*.

Aquí podríamos haber profundizado en cuando salva, cuando cuida a lo demás y a sí misma; en su identificación con una niña y su agrado de que la llamen como tal; de su deseo de maternidad; de cómo podría haber una posible incomodidad al cambiar de tema tan bruscamente al señalarme lo mejor que había quedado escrita su mano derecha. Pero ya no había tiempo para más. Si en la siguiente sesión hablaba de alguno de estos temas, tiraría de esos hilos.

Sesión: Buscando la fuerza

En esta sesión, por lo que me cuenta inicialmente, me di cuenta que Y.R. se encuentra, , más o menos, en el mismo punto, sintiendo dificultad para cuidarse, para conectar con sus necesidades, traspasar sus miedos y confiar en sus fortalezas. Decidí profundizar en el tema de sus fortalezas, pues me parecía una vía diferente a las otras por tratarse de un elemento “positivo” y reconocido por ella. Así que le propuse lo siguiente: *“Creo que necesitas cuidar a la niña para cuidarte tú. Y tú eres la única que puede cuidarte, así que voy a pedirte que representes tu fortaleza, esa a la que accedes con dificultad para cuidarte. ¿Cómo?, trabajando con tus propias manos, tu mano, la mano que te va a cuidar, con algo que es duro y fuerte: el yeso. Vas a coger la escayola y vas a vendarte parcialmente el brazo y mano que luego apoyarás en este soporte de cartón. La idea es que conectes con la fortaleza que necesitas para cuidarte cuidando a tu niña”*.

A continuación le enseñé la técnica de escayolar y empezó su trabajo.



Algunos de los comentarios fueron: “uaaaauuuu, siento cómo se me va secando la escayola”, “¡se me está endureciendo, lo noto!”. Por cuestiones de tiempo, tuvimos que acelerar el proceso con un secador de pelo.



Algo de lo que sacó en claro con este trabajo fue “el darme cuenta de mi propia fortaleza, al representarla es una manera de tenerla presente para no abandonarme y caer en viejos hábitos”.

Sesión: encontrando mi fortaleza

En la siguiente sesión, le propuse a Y.R. terminar su trabajo pintando su media escayola con lo que le evocara esa mano cuidadora, que ahora se había convertido en una mano con fuerza suficiente para cuidar y no salvar.

Decidió pintar un árbol. Normalmente Y.R. habla de su experiencia al final del trabajo, sin embargo en esta ocasión hablaba durante el proceso de pintado: *“se me hace raro pintar esto. Me viene el trabajo que hago con los niños en terapia. A ellos les encanta estampar su mano. Para mí es como una autoafirmación. Me está recordando a eso”*. Otra intervención: *“Esto me está llevando a los superhéroes. Esta mano se está pareciendo a la mano de Hulk, que emerge con sus superpoderes. Mi superpoder es mi fortaleza”*.



Otra: *“Quiero ponerle una base, un amarillo claro. Creo que la base es importante porque es de donde me va a venir la fortaleza”*. Le recuerdo a Y.R. que en su trabajo del diálogo de las manos, la mano

adulta venía de la luz, que había representando, también, de color amarillo. Esta observación la acogió sorprendida y la valoró. Después siguió refiriéndose al suelo: *“el suelo es importante. Voy a corregir el suelo y le voy a quitar estas ondulaciones. No sé qué me pasa con lo recto, pero no soporto las líneas rectas, siempre pinto ondulaciones. El suelo era ondulado, pero lo voy a poner recto, porque es mi soporte, ¡nada de ondulaciones!. Mas comentarios: “no me gustan las ramas, parecen tenebrosas, dan miedo... pero también parecen los superpoderes como echando rayos o la fuerza, no sé, como una tormenta...”*. *“Ya sé que no tenemos más tiempo, pero no me gusta el cielo, está demasiado bajo, también me gustaría pintarlo mejor.*



Le comento la posibilidad de modificar en su casa el cuadro como ella quiera para sentirse más a gusto con él, pero contesta: *“prefiero no hacerlo porque ya veo que me está saliendo la exigencia de querer hacerlo todo perfecto y creo que para mí será más sano dejarlo imperfecto...para que no gane mi perro de arriba”*.



Para recoger el trabajo y sacar a la luz lo más significativo para ella, le propongo ponerle un título al cuadro. Me contesta: *“crecer. Crecimiento no, crecer. Es un verbo en acción, que se está en ello”*.

Puede observarse como cada comentario espontáneo referido al trabajo plástico habla de sus sentimientos e impresiones. Todos ellos son aprovechables, como terapeutas, para seguir indagando en sucesivas sesiones. Este trabajo da pie a profundizar en lo que es para ella autoafirmarse; en lo que entiende por líneas rectas por las que siente rechazo y considera que necesita. A mí me daba la impresión de que pudieran simbolizar los límites

que, como pudo verse en su trabajo del collage, le cuesta bastante ponerlos. También creo que pueden aparecer sentimientos ambivalentes con respecto al uso de su fortaleza. Al principio parece que le agrada, la reconoce como un superpoder al asociarla con Hull, y por otra parte vuelve a reconocerla en las ramas. No le gustan, le dan miedo, lo asocia a una tormenta... Por último aparece su deseo de perfeccionamiento (que puede verse en el video por cómo pinta de forma minuciosa la mano) y por su inconformismo al no estar del todo contenta con el cielo. Sin embargo, este perfeccionamiento, viejo conocido suyo, lo mantiene a raya no queriendo retocar el trabajo en casa porque de esta manera es más sano para ella.

Sesión: cierre

En la siguiente sesión, Y. R. me comenta su sensación de haber cerrado con el trabajo del árbol. Manifiesta que lo que venía a buscar lo ha encontrado y decide terminar sus sesiones de arteterapia. Le propuse utilizar arcilla para que recogiera lo trabajado en las sesiones, pero prefirió no hacerlo y cerrar su terapia hablando. Al recordar lo que hemos trabajado, me comenta que trabajar así le ha aportado el poder volver a hacer presente sus asuntos pendientes, yendo un poco más allá, profundizando en cada uno de ellos. En general, tras este trabajo se siente satisfecha y contenta por cuanto ha disfrutado este proceso creativo y le ha servido para poder tener presente tanto sus dificultades como sus fortalezas y no abandonarse retomando viejos patrones de conducta.

Último apunte:

Creo haber expuesto para qué creo que es útil trabajar con los recursos y las producciones plásticas de los pacientes en terapia gestalt. También que los trabajos expuestos y los procesos que he mostrado lo corroboran. Sin embargo, creo que, por diversas razones, algunas personas (tanto pacientes como terapeutas) pueden encontrar dificultades al trabajar de esta forma: trabajar en el suelo, riesgo de mancharse, diversos y variados materiales en el despacho (y muchos de ellos caros)... No importa. Realmente la terapia gestalt es muy rica y admite muchas formas de trabajo en favor del darse cuenta. Cada terapeuta cuenta con un estilo, formaciones y habilidades que, junto con la sensibilidad, tipo de lenguaje y recursos del paciente seguro que forman un buen tándem para trabajar. El arteterapia es una forma de trabajo más. Para quienes deseéis intercambiar impresiones sobre este tema, os dejo mi mail: terapiaconlaura@gmail.com

Laura Pinazo.
Septiembre de 2012

Bibliografía

Araya C., Correa V., Sánchez S. (1990). *La expresión plástica: potencialidades y aplicaciones como herramienta psicoterapéutica*. Universidad de Chile.

Cornejo L. (2003). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Ed. Desclée de Brouwer.

Covarrubias T. (2006). *Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal*. Universidad de Chile. (En línea). Recuperado el 25/09/12 de http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf

Marinovic M. (1994). *Las Funciones Psicológicas de las Artes*. Ed. Letras de Deusto.

Webgrafía

American art therapy association. (En línea). Recuperado el 25/09/12 de <http://www.arttherapy.org/aata-aboutus.html>

Asociación chilena de arte terapia. (en línea). Recuperado el 25/09/12 de <http://arteterapia-chile.blogspot.com.es/>

British association of art therapists. (En línea). Recuperado el 25/09/12 de http://www.baart.org/art_therapy.html