

Informe Final de Práctica

Proceso Arteterapéutico Individual



ESPACIO SAGRADO
ESCUELA DE FORMACIÓN TERAPÉUTICA

Perla Moreira Katny

Diplomado de Arteterapia
Transdisciplinaria y Artes Expresivas

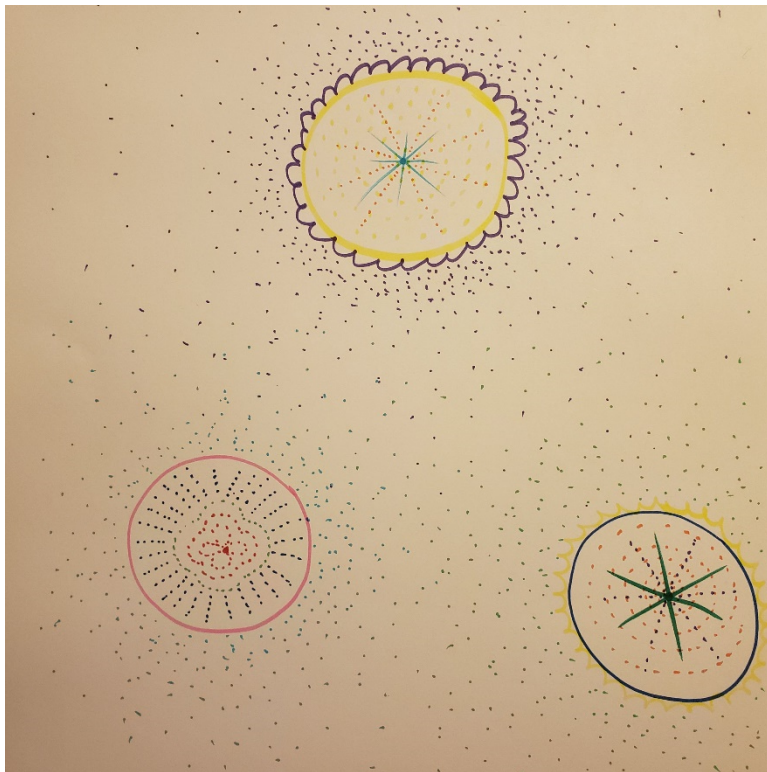
Generación 2021

Introducción

A continuación, expongo mi experiencia en relación a la Práctica de Procesos Arteterapéuticos realizados durante marzo y abril de 2021 basada en la realización del Diplomado online de Arteterapia y Artes Expresivas de Espacio Sagrado.

Antes que todo quiero manifestar mi más profundo agradecimiento por todas las experiencias vividas en este viaje por las artes, he disfrutado cada instante, he aprendido a mirar el arte desde otra vereda, he aprendido a amar este recurso terapéutico gracias a la entrega de cada profesora y profesor. Si bien el arte me es cercano debido a mis estudios, esto abre una gran puerta hacia lo bello sin la presión de la técnica o la estética, que es tan cuestionada en las escuelas de arte. Por lo que agradezco esta apertura al disfrute del arte en todas sus expresiones.

Vivir estas experiencias tan profundas, reveladoras y sanadoras, es darse permiso para ver lo imperceptible por la conciencia, darse espacio para mirarse y bajar las barreras de defensa que nos hemos puesto para evitar sentir eso que nos da miedo, al menos así lo veo y lo vivo.



Primera experiencia arteterapia. Consigna: ¿Quién eres? Recurso: papel y lápices

Marco Teórico

El arte está en todos lados, en diferentes formas y expresiones, viaja a través del aire, de la energía, de la naturaleza, de los y las seres sintientes que están dispuestos a percibir lo bello y si vamos más profundo, todo puede ser arte.

El arte es una forma de expresión y comunicación no verbal que traspasa las fronteras de lo racional, siendo muchas veces, una vía de escape o un refugio para quienes están sufriendo alguna dificultad.

El arteterapia, desde mi perspectiva, es la posibilidad de indagar en las sombras, en lo desconocido o lo incomprensible de la conciencia humana, para llevar hacia el exterior, a través de diferentes materiales o expresiones artísticas, que nos invitan a “darnos cuenta” de eso que no habíamos podido ver o no tenía voz. Con el arteterapia aflora el inconsciente y le damos forma con el cuerpo, el movimiento, la plástica, el sonido y nos lleva a ir comprendiendo que dentro de cada persona hay medicina para auto reparar y resignificar nuestras vivencias y experiencias, donde poco a poco, vamos deconstruyendo lo aprendido para volver a armarnos desde una profunda transformación.

El arteterapia es para todas las personas, sanas o con alguna dificultad, tanto física, mental o intelectual, para todas las edades, ya que facilita la comunicación con otros, entrega bienestar y nos conecta con nuestra esencia, entre otros poderosos beneficios. Puede ser curativo o preventivo y puede complementar otros tratamientos. He podido notar que su acción es sutil, no invasiva, respeta ritmos y tiempos, viaja a las profundidades según lo que quiera llegar la persona y tiene un gran poder transformador.



Práctica Individual

Descripción Individual Objetivo

La sesión individual con una pequeña de 7 años, Florencia, una niña dulce y amorosa, la conocí a través de los talleres de arte que realicé en el verano y su mamá me comentó que tenía ganas de que Florencia pudiera hacer algún tipo de terapia, y como sentía esa necesidad, le ofrecí la posibilidad de que participara en este proceso de práctica individual, donde ambas aceptaron con gusto.

Florencia es una niña tímida, muy tierna y delicada, está en segundo básico en un colegio muy exigente, tiene clases online desde las 8 a las 16 hrs. todos los días, lo que la tiene muy agotada física y emocionalmente, además de estar aburrída de estar sin ver a sus compañeras y amigas del colegio, extraña encontrarse con ellas y jugar. Tiene una amiga en el barrio y es con quien sale a jugar en las tardes, junto a otros niños, pero prefiere jugar más con ella.

Vive con su mamá, papá y hermana mayor de 18 años, a veces la visita la abuelita, ya que su mamá a estado un poco enferma. Florencia llega a mi consulta, ya que su mamá se siente preocupada por ella, la ve desganada, cansada, retraída y sin ganas. Me dice que la ve con vergüenza cuando tiene que prender la cámara del computador e iniciar sus clases online, incluso con un poco de miedo a enfrentarse a esta nueva modalidad de clases. Por otro lado, su mamá me comenta que la niña que es su amiga del barrio, tiene una personalidad muy fuerte y hace que Florencia se vuelva sumisa, la sigue en todo y pierde la capacidad de decidir por si misma y quisiera que su hija sea mas firme con lo que quiere o no quiere en relación a su amistad con su vecina. Entonces, espera que el arteterapia le pueda ayudar a fortalecer su autoestima y su carácter, para enfrentar situaciones de la vida cotidiana.

Setting, Materiales y Espacio Físico.

Trabajamos 6 sesiones con diversos materiales y siempre en el mismo espacio físico.

Los materiales utilizados se describen a continuación:

Papeles blancos

Papel Kraft

Papel hilado 9

Cartones reciclados

Arcilla

Témpera líquida

Témpera sólida

Lápices de cera oleosos

Pinceles

Paño lenci

Limpia Pipas

Pegamento en barra

Masking tape

Rodillos de esponja

Timbres de esponja

Platito mezclador

Cartón microcorrugado

Pañuelo

Las sesiones se llevaron a cabo en mi consulta particular, un espacio acondicionado para ello dentro de mi casa, en La Florida, Santiago, que es donde atiendo de forma presencial y online a mis consultantes. Es un espacio que tiene dos muebles con materiales de arte, libros y decoración, una mesa de escritorio amplia, una ventana grande por donde entra luz natural y un espacio donde coloco una camilla, pero que para efecto de las sesiones de arteterapia, la guardo para tener esa pared libre y el espacio para sentarnos en el suelo o movernos con mayor libertad.

Detalle de Sesiones

Sesión 1:

Antes de iniciar la primera sesión, hablamos del encuadre con su abuela, quien acompañó a Florencia en representación de su mamá, ya ésta que estaba enferma. Luego de conversar detalles prácticos, la abuela se despide y se va. En ese momento le pregunto si sabe qué haremos, cómo se imagina todo, para conocer su opinión y contarle de qué se tratan las sesiones y para qué sirven.

Caldeamiento: la invito a jugar a que somos pequeñas hadas del bosque y movernos libremente por el espacio, junto con música suave y juguetona, para que vaya conectando con su cuerpo desde el juego lúdico.

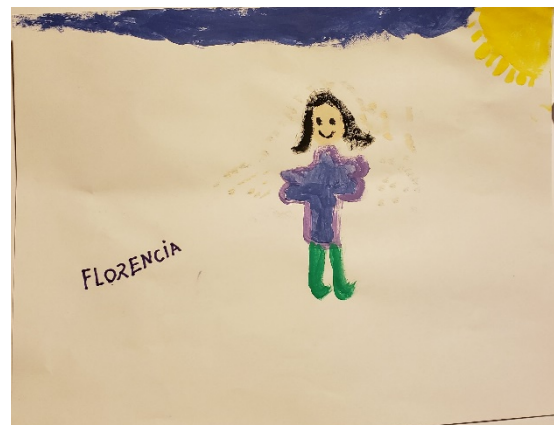
Consigna: Cómo me siento hoy?

Materiales: Témpera líquida, pinceles, hoja de block.

Proceso Creativo: Sosteniendo las sensaciones, la invito a conocer los materiales que vamos a usar para luego utilizarlos en la creación de una obra donde pueda explorar cómo se siente, ambas realizamos una obra, mientras la observaba muy concentrada revisando cada detalle con cuidado.

Cierre: Observó su obra, me dijo que era ella como hada, que tenía polvos mágicos y que podía volar, que se sentía alegre al poder volar. Le pregunté cómo se sentía siendo hada y me dijo que feliz. Se muestra feliz, disfrutando, a pesar de mantenerse a cierta distancia, un tanto hermética sin expresar demasiado.

Para finalizar la sesión, la invito a respirar conscientemente a través de un juego de mindfulness para que se vaya en calma y conectada con ella.



Sesión 2:

Caldeamiento: Ya un poquito más relajada, nos sentamos en el suelo e hicimos un juego de mindfulness y nos fuimos de viaje con nuestra imaginación para conectar con el reino de las flores, respirando y conectando con la tierra, nos vimos en el bosque donde nos miramos siendo flores, nos movimos con la brisa y nos cerramos al esconderse el sol.

Consigna: Qué necesito para sentirme mejor?

Materiales: 2 pliegos de papel hilado 9 unidos con masking tape por detrás, témpera, rodillos de esponja, pinceles, lápices, tijera, timbres de esponja. Pared para pintar de pie.

Proceso Creativo: Luego de reconocer sus sensaciones, la invito a plasmarlas en el papel, explorando nuevas herramientas para pintar y pintando en la pared, de pie.

Noto que le cuesta salirse del papel, sólo pinta en un lado con pincel y de forma contenida, le muestro que puede usar el rodillo y sin titubear lo prueba, le gusta, usa otro y luego unas esponjas que tienen un timbre con forma de flor y otra de estrella, las usa con alegría.

Observamos su obra, me muestra que hay dos emociones en las flores, la tristeza y la felicidad, me cuenta que así se ha sentido, por lo que la invito a escribir lo que pone triste a las flores y lo que las alegra y me cuenta qué le hace falta para sentirse feliz también y qué la pone triste.

Cierre: Nos sentamos en el suelo frente a frente y hacemos un juego de mindfulness donde, respirando, nos entregamos mucho amor.



Sesión 3

Caldeamiento: Nos sentamos en el suelo y aplicamos un ejercicio de respiración consciente a través de un juego, para conectar con su cuerpo. Desde ahí la invité a conocer un nuevo material, papel Kraft, con el que jugamos y exploramos, lo rompimos y tiramos al aire para ver cómo cae.

Consigna: Romper las reglas y conectar con la libertad

Materiales: 2 pliegos de papel Kraft, témpera, platos para poner la témpera.

Proceso Creativo: Luego del caldeamiento, usamos otro papel Kraft dispuesto en el suelo y la invité a tocar la témpera con las manos y si tenía ganas de pintar con los dedos o manos en el papel y que podía usar todo el espacio si quería. Comenzó de a poco, con cierta timidez, hasta que se sintió en confianza y comenzó a ocupar todos los espacios marcando sus manitos.

Cierre: Indagando en su experiencia, me dice que le gustó romper papeles con las manos y tirarlos al cielo, se sintió libre. Y que le gustó sentir la pintura en las manos, que el negro y el azul son colores que le gustan y la hacen sentir bien, le pregunté dónde estaba ella en su obra y me dijo: en todos lados, que sus manos la representan. Me di cuenta que pudo apoderarse del espacio, con cuidado y delicadeza, pero lo hizo suyo de a poco. A pesar de verse tímida, tiene una gran fortaleza, la que pudo expresar libremente.



Sesión 4

Caldeamiento: Después de nuestro ritual de inicio, hicimos un juego para activar el cuerpo, le pedí que eligiera una canción que le gusta y comenzamos a bailar, cuando dijera piedra, todo el cuerpo se pone rígido y duro, como piedra y a los pocos segundos se vuelve gelatina y nos relajamos. Luego, con esa misma energía y con música de fondo, usamos un pañuelo para jugar, moviéndolo por el aire, cubriéndonos, usándolo como accesorio y probando nuevas formas de uso. Lo utilizamos como recurso para salir de los esquemas predeterminados.

Consigna: Qué me cuesta decir?

Materiales: Cartón de reciclaje, cartón microcorrugado, pegamento, paño lenci, limpia pipas, tijera

Proceso Creativo: La instrucción era crear una máscara con los materiales disponibles, darle rienda suelta a la imaginación, y mientras la creaba, le pregunté quién era esa máscara, si es que tenía nombre, me dijo que era un niño y se llamaba Oculito, quien se esconde detrás de las plantas y árboles porque a veces siente vergüenza, luego se da cuenta que las personas no son malas y vuelve a sentirse animado.

Cuando ya terminó su máscara, usamos nuestros pañuelos para disfrazarnos y usar la máscara, Hablamos de lo que le gusta, de lo que le divierte y lo que le enoja y pone triste. Me habló de su amiga, la vecina, que a veces se siente mal cuando su amiga la cambia por otras niñas y la deja sola, que le da rabia y se va.

Conversamos sobre cómo poder ayudar a Oculito a sentirse mejor respecto a su amiga, cómo explicarle que a veces se siente triste o enojado, ella encontró algunas formas que le pueden ayudar a expresarse.

Cierre: nos sentamos en el suelo y nos regalamos mucho amor con un juego de mindfulness. Salió de la sesión liberada de poder decir lo que le enoja y pone triste y con algunos recursos que descubrió en si misma para enfrentar esos momentos.



Sesión 5

Caldeamiento: Hicimos nuestro ritual de inicio e invitamos a Oculito (la máscara de la sesión anterior) a participar y conversamos sobre sus fortalezas, nos contó de varias cosas y nos pusimos a imaginar con los ojos cerrados y respirando, cuáles son nuestras fortalezas.

Consigna: Cuándo me siento fuerte?

Materiales: arcilla para modelar

Proceso Creativo: Luego del caldeamiento, la invité a usar un nuevo material para ella, reconociendo sus características, para luego crear, libremente, lo que la hiciera sentir fuerte. Poco a poco iba construyendo figuras, pregunté qué era la primera figura y me dijo que era una culebra, me asombró y pregunté por qué hizo ese animal y me cuenta que en el cumpleaños de una amiguita, hace tiempo, había una culebra, como parte de un show de animales y preguntaron quién se atrevía a tocarla, ella se sintió VALIENTE y terminó con la culebra en sus hombros, así que a veces se siente valiente. También hizo un gusano grande que llevaba una mamá gusano y 4 hijitos, me dijo que el gusano era muy amable y se preocupaba por las demás personas, y ella siente que es algo muy importante, por eso ella también es AMABLE y GENEROSA. Lo último que creó su un platito, donde pondría todas las figuras, me dijo que ese plato iba a sostener y cuidar sus figuras, que además lo pintaría de muchos colores para que fuera divertido. Ella siente que cuida mucho a sus amigos, que le gusta que se sientan bien con ella, le importa mucho cuidar la amistad.

Cierre: Para finalizar nos sentamos en el suelo, llevamos nuestras manos al corazón mientras respiramos profundamente sintiendo el latir de nuestro corazón, nos damos una sonrisa, un abrazo y lentamente abrimos los ojos para volver a mirarnos y cerrar esta experiencia.



Sesión 6

Ésta es nuestra última sesión y para cerrar invité a su mamá y papá, pero sólo pudo venir la mamá. La idea es poder hacer un cierre con ambas, conversar de lo que hemos trabajado con la Flo y cómo se ha sentido, así como crear una obra entre ambas.

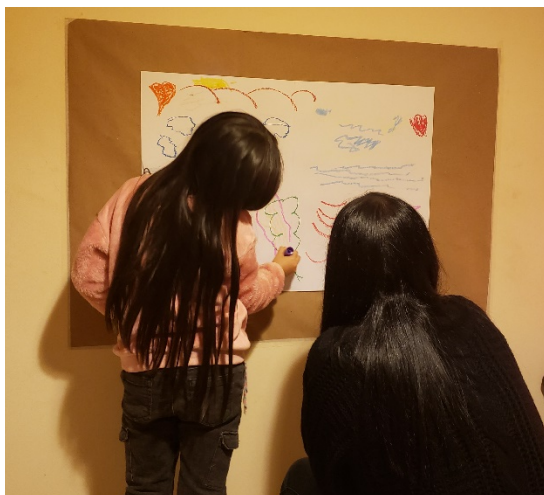
Caldeamiento: nos sentamos en el suelo e hicimos nuestro ritual de inicio, luego jugamos a piedra/gelatina con la canción que le gusta a la Flo, ella daba las instrucciones, después la mamá y para finalizar yo, al terminar nos quedamos quietas un ratito para respirar y sentir nuestro cuerpo. Las invito a tomarse de las manos y cerrar los ojos, a sentir el calor de sus manos y sonreír mientras se hacen cariño, se abrazan y las invito a imaginarse cómo creen que serán los próximos días juntas con todo lo que han vivido en esta experiencia...

Consigna: ¿Cómo nos queremos acompañar desde ahora?

Materiales: Pliego de papel hilado 9 puesto en la pared, témperas sólidas, lápices de cera oleosos.

Proceso Creativo: Las invito a expresar todo eso que sintieron en una obra con los materiales dispuestos en la mesa, pongo música alegre y comienzan a pintar y dibujar, primero comienzan lejanas, cada una con lo suyo, poco a poco comienzan a mezclarse y compartir el espacio.

Cierre: Observamos la obra y les voy pidiendo que me cuenten: ¿qué observan? Hay naturaleza, cerros, ríos, hay música que llega a todos lados y alegra los días, hay un sol brillante que les da calor, hay celebraciones, está el refugio seguro, que es su casa, desde donde no han salido ni de vacaciones. Les pregunto: ¿de qué se dan cuenta? Y la mamá me dice que no han podido salir de la casa, que anhelan unos días de vacaciones en algún lugar con naturaleza, también nota que hay mucho amor y que necesitan reconectarse, que, a pesar del esfuerzo por mantener la armonía y diversión en casa, están agotados y necesitan un respiro para volver a conectarse. Florencia me dice que se da cuenta que quiere salir a la playa y que necesita el sol, que disfruta la música y la amistad. Les quedó la inquietud de hacer algunas cosas juntos, como familia, dentro de sus posibilidades, entre ellas, participar de un proceso arteterapéutico familiar, donde el objetivo sea reconectar como familia.



Observaciones de la participante

Florencia llegó tímida, expectante, le costó entrar en confianza, a pesar de que se mostraba dispuesta a realizar las actividades, le fui preguntando qué cosas le gustaba hacer, para integrarlas a las dinámicas y así se sintiera cómoda.

Con el pasar de las sesiones me di cuenta que es una niña muy fuerte, pero que tal vez no se ha dado cuenta del todo, también veo que le cuesta salirse del molde, es estructurada y contenida, cuando nos tocaba bailar, notaba cierta vergüenza, que imagino que es propio de la situación, pero que poco a poco se fue relajando y entregando al movimiento. Cuando pintaba, trataba de hacer todo muy perfecto, que no hubiese errores, no vi que se frustrara cuando algo no le salía como esperaba, pero si tenía tendencia a tratar de que fuera todo tranquilo, controlado y armonioso.

Pude notar que su mamá esperaba que su hija volviera a ser mas activa, que quisiera encontrarse con otras amigas, que no sólo se quede con la amiga que tiene, porque dice que la invade y no la deja ser ella, y en ese intento por llevarla a ver otras posibilidades, la mamá no le muestra cómo se hace, si no que le dice que lo que está haciendo no está bien, de alguna forma la disminuye y sin querer, sumado a todo lo que está viviendo con la pandemia, la Flo se retrae y se queda sola.

La mamá tiene alma de líder, me contaba que era presidenta del curso de sus dos hijas, que siempre ha estado presente en las actividades del colegio y pendiente de sus avances en el colegio, es una mamá presente, pero a veces un poquito invasiva y le cuesta escuchar y validar lo que sienten sus hijas, trata de que todo esté feliz y en armonía, pero le cuesta darse permisos para equivocarse o fallar, intenta mostrar sólo el lado divertido de la vida, sin darle espacio a lo desagradable.

Florencia no me dice mucho de esto, pero lo noto cuando me dice que le da pena no poder aprender mejor, dice que le cuesta aprender las cosas del colegio, y le da pena sentirse así, porque su mamá se pone triste. O cuando su mamá le dice que vaya a buscar otras amigas, pero que ella no quiere, no se siente con ganas, que se siente bien con la amiga que tiene, a pesar de que a veces ha tenido algunas situaciones donde la amiga la deja sola y se va con otras, que eso la molesta, pero para ella es importante cuidar la amistad.

Con el pasar de los días, fui notando a la Flo más relajada, con más confianza conmigo, al punto de contarme algunas cosas que le pasaban en las clases online. Todas las sesiones comenzábamos conversando cómo había estado su semana, qué había hecho el fin de semana, cómo se sentía ese día, por lo que de a poco se dio esa dinámica sola, ella llegaba hablando de lo que había hecho en el día, lo que le gustaba y lo que no. También creamos un ritual de inicio y otro de cierre, y cuando invitamos a su mamá a participar de la última sesión ella le mostraba lo que hacíamos, incluso, practica algunas cosas en su casa cuando necesita sentirse mejor. Eso me pone feliz, porque algo mágico ha quedado en ella.

Siento que se pudo liberar un poco de lo que sentía, que pudo expandirse y salir de esa sensación de congelamiento que le ha producido la pandemia, que tal vez empiece a notar sus fortalezas, que tiene la capacidad de ser creadora de su propio mundo, que tiene la fuerza de su mamá y que puede dejar de estar detrás de la gente sin miedo o vergüenza, como le pasaba a Oculito, la máscara, espero que pueda sentir dentro de ella el universo de posibilidades que hay, pero que para eso es necesario salir al mundo, mostrarse, atreverse a tomar acciones, a correr riesgos y probar, así como lo hizo con los materiales nuevos que conoció.

Observación Personal

A pesar de que he trabajado con niñas antes, esta vez fue diferente, primero por que fue sólo una, estábamos frente a frente, ella siempre esperando más de mí, y, por otro lado, tratando de aplicar lo aprendido, sin embargo, debo confesar que muchas veces, me dejé llevar por mi instinto, más que por la pauta que tenía preparada, porque a veces las cosas se iban transformando según sus necesidades y tenía que cambiar mi plan, tratando de mantener el objetivo.

Fue todo un desafío, a pesar de ser una niña encantadora, al ser bastante hermética, era difícil llegar a ella y conocerla más en profundidad, pero lo que mas me alegra, es que ella se sentía contenta con los encuentros, que lo pasaba bien, que disfrutaba venir a mi consulta y sentirse libre.

Me encantó notar cómo se va creando el vínculo entre la consultante y yo, su terapeuta y la triada poderosísima entre su obra, ella y yo, donde viaja la energía que ella quiere comunicar y logramos darle forma, voz, nombre. Debo decir que fue un viaje lleno de desafíos, pero que he disfrutado mucho cada uno de esos desafíos, he aprendido inmensamente de mí, gracias a ella, la pequeña y poderosa Florencia.

Experiencia Personal

Desde que inicié el diplomado, sentí que estaba ocurriendo algo mágico en mi y en mi alrededor, que todo iba encajando y la vez deconstruyéndose para volver a armarse y eso me tiene muy contenta. He disfrutado cada una de las clases, las experiencias y la compañía y me he llenado de amor por el arte y por los niños y niñas.

Cuando decidí estudiar arte, fue por que se me hacía fácil y pensaba que podría viajar por el mundo exponiendo, el sueño de toda artista, pero con el tiempo me desencanté y sentí que había sido una mala decisión, pero siempre me quedé con las ganas de estudiar arteterapia, el post título de la Chile, porque sentía que el arte es una herramienta super poderosa de medicina ancestral, sanador y sutil, por eso hoy, me siento extremadamente feliz de verme terminando esta bella etapa de mi vida, para comenzar la que tenía ganas de seguir hace tiempo, viajar con el arte y acompañar a otros y a mi misma a explorar mundos internos para darles voz, forma y color.

Hoy terminando las sesiones con Florencia, me doy cuenta de lo poderoso que es el arteterapia para el autoconocimiento, para el bienestar y para liberar el potencial de cada niño o niña.

Al principio estaba nerviosa, porque me di cuenta que ella esperaba algo importante de mí, quería que yo fuera fuerte y la sostuviera para poder explorar en si misma, aprender de ella, conocerse un poquito más a través del arte y del juego. Debo confesar que no siempre estuve segura de lo que estaba haciendo, dudé de los recursos que usé, pero no de mí, ni de todo lo que aprendí ni menos de mi intuición, así que estuve fuerte, como ella necesitaba. Así es que siento que, a pesar de todo, fue todo un éxito.

Estoy segura que a medida que me enfrente a nuevos y nuevas consultantes, iré puliendo mi técnica y saldrán sesiones bellas, sin dudar de los recursos que aplicaré, porque ya confío en mí

Perla Moreira Katny

Artista Plástica y Arteterapeuta

Generación 2021