

# *Arterapia y Gestalt*

Creatividad elemental



**AGUSTIN ARELLANO**



Arterapia y Gestalt

Creatividad elemental

Agustín Arellano Tirado



**Casa Mek Editores**

[orvonton@gmail.com](mailto:orvonton@gmail.com)

Copyright Agustín Arellano ®

*México, 2019*

## Título: Arterapia y Gestalt

Portada

Diseño: Hiram Gómez González

Pintura: Ocotillo

óleo de Agustín Arellano

Muchos lectores de El Libro de Urantia desarrollan el deseo de compartir sus experiencias con otros que también lo han leído. Para este propósito fue creado El Grupo Orvontón en el año de 1985 como una organización sin fines de lucro compuesta por creyentes. Esta organización de membresía administrada por voluntarios le puede poner en contacto con grupos de estudio en su área y darle información a través de boletines, conferencias, congresos nacionales e internacionales como un servicio al lector, asimismo las organizaciones creadas en varios países citados a continuación, con sus WhatsApp/Cel correspondientes. Esta edición es de Casa Mek Editores México.

**Estados Unidos** +1 520 729 8337 [flor.robles.606@gmail.com](mailto:flor.robles.606@gmail.com)

**México** +521 81 15002958 [orvonton@gmail.com](mailto:orvonton@gmail.com)

**Guatemala** +502 58197072 [crecerespiritual@gmail.com](mailto:crecerespiritual@gmail.com)

**El Salvador** +503 76978081 [clarice030851@yahoo.com](mailto:clarice030851@yahoo.com)

Nicaragua +505 86181409 [jbanduray@hotmail.com](mailto:jbanduray@hotmail.com)

Costa Rica +506 8720 0080 [gsaenzb@yahoo.com](mailto:gsaenzb@yahoo.com)

Colombia +57321 3248743 [andres1729@yahoo.com](mailto:andres1729@yahoo.com)

Venezuela +58 4162132809 [indiracrc\\_23@hotmail.com](mailto:indiracrc_23@hotmail.com)

Brasil +55 48988154910 [jeanzcontato@outlook.com](mailto:jeanzcontato@outlook.com)

Ecuador +593 999744888 [nebeolic@hotmail.com](mailto:nebeolic@hotmail.com)

Bolivia +591 72184729 [blancanora2@gmail.com](mailto:blancanora2@gmail.com)

Perú +51 987 176 248 [wilfredo\\_navarrete@hotmail.com](mailto:wilfredo_navarrete@hotmail.com)

Argentina +54 9 3548 632872 [majofranco2013@hotmail.com](mailto:majofranco2013@hotmail.com)

Uruguay + 59826131155 [jeannie.vda@gmail.com](mailto:jeannie.vda@gmail.com)

Chile +56 996457765 [yosis282@gmail.com](mailto:yosis282@gmail.com)

A Mario T. por su apoyo de siempre, revisando discutiendo y  
dándome la fuerza,

A Loa y Rak por su apoyo al realizar los talleres en  
Limón y Mango,

A Nélica por su inspiración al desplegar  
su creatividad

A Flor que imprime su talento en

cada propuesta

y a los lectores por su continuidad

## Contenido

Prólogo		9
Capítulo 1	Biodanza	11
Capítulo 2	Pintura	23
Capítulo 3	Mándalas y Zéndalas	51
Capítulo 4	Marionetas	63
Capítulo 5	Escultura	73
Capítulo 6	Clown Gestalt	87
Capítulo 7	Máscaras	97

# Prólogo



Cuando se considera que las artes y las ciencias implican operaciones—inventar, aplicar, leer, transformar, manipular— con sistemas simbólicos que se adecuan y divergen de un determinado modo específico, quizá podemos emprender una investigación psicológica directa sobre el modo en que las habilidades se inhiben o se intensifican unas a otras; y su resultado podría conducir a cambios en la tecnología educativa. (Goodman 1968 pág. 265)

Los sentidos nos llevan a percibir la realidad de una manera filtrada por el contexto en el que nos encontremos, así que toda interpretación es relativa en cuanto mi-ser-en-el-mundo, cómo me vivo y hasta dónde me permito experimentar, determinarán la calidad y la cantidad de sensaciones a las que tenga acceso de manera consciente podré una vez iniciado mi proceso ir revisando cada una que me haga figura y de esta manera conociendo más de mí mismo y de los demás.

Cada taller que llevó a la creación de éste lo tengo muy presente, en especial el de las máscaras que nos impartió el maestro Gaspar Borboa quien se efundió en el mismo y de esta manera abrió el portal a la excedencia de las emociones que llevamos a diario en forma de máscara y de los mecanismos que la exhiben e inhiben en cada contacto en cada relación con las personalidades que participamos.

Entre los autores que más han inspirado este investigar esta Violeta Oaklander de cuyos consejos llevo un cajón de auto acceso al que voy cada que me encuentro en la posición de explorar de manera libre las emociones dentro de alguna terapia y no solo para niños. De su libro Ventanas a nuestros niños: Terapia Gestáltica para niños y adolescentes me llevo un buen de pistas del mapa del tesoro.

De las técnicas más coadyuvantes a la tarea de desentramar el hilo del inconsciente esta la del trabajo con arcilla que tanto recomiendo pues no tiene límite en su bondad para moldear el ánimo y que cada uno pueda compartir sus deseos, pasiones y sueños. Gracias a Rak por facilitarnos la materia prima para

realizar estas sesiones de arcilla con seguridad y en un clima propicio para la sanación.

Espero que las ideas compartidas en estas páginas le sean de utilidad al lector y al nuevo terapeuta que quiera indagar en estas técnicas y motivos de exploración del inconsciente. Más allá del conocimiento formal y conceptual de las artes tenemos una frontera que si la cruzamos y vamos allende los sentidos podremos desarrollar una creatividad que nos abra las puertas de la excedencia, vemos que la creación es la hija de la abundancia y como tal al permitirse cada cual abrir sus propios horizontes podremos luego, atisbar este nuevo paradigma en las artes y en la vida.

Mazatlán Marzo del 2016

# Capítulo 1

## Biodanza

” En Biodanza no se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría. No se aborda el miedo sino nuestro valor. No se provoca la ira sino la confianza y la dignidad que faciliten un comportamiento asertivo.” *Rolando Toro Araneda*

La Biodanza se la define como un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo. Un sistema de crecimiento personal. En esta terapia se utilizan ejercicios y músicas organizadas con el fin de aumentar la resistencia al estrés, promover la renovación orgánica y mejorar la comunicación.<sup>1</sup>

Además de compartirnos el método del EDP (perfil de desarrollo Emocional, siglas en inglés), Gloria Simha y otros maestros nos pusieron en movimiento tratando de quitar la anquilosis del cuerpo y llevarlo a la armonía y la flexibilidad tanto corporal como de carácter, cuando se ha anquilosado nuestro proceso evolutivo no queda más que moverse.

La danza propicia el encuentro con la espontaneidad y la autenticidad de la expresión y la consciencia del cuerpo. La psicología explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación y la emoción; y resuelve conflictos personales atendiendo al funcionamiento del cerebro y al comportamiento humano.

Desgraciadamente, hemos ido reduciendo cosas fundamentales para una vida feliz: respirar, caminar, comunicar nuestras emociones y sentimientos, compartir, amar, es decir, nos olvidamos de sentir. Por lo tanto, es necesario retomar las bases de la existencia emocional, cada mañana al llegar al acto de caminar llevar el cuerpo y la mente al aquí y al ahora y sentir el momento como único e irrepetible, que este mismo sea nuestra oración matutina, nuestro Modeh Ani.



Revisando la definición pues, "Biodanza es un sistema de Integración humana (Afectivo motora o "con uno mismo", con los semejantes y con el

Universo), renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo."<sup>2</sup>

*Integración Afectivo - Motora:* "con uno mismo" Conseguir que nuestro Movimiento esté profundamente conectado con las leyes de la vida,"... movimientos capaces de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos, realizados en profunda conexión con el cosmos..."<sup>2</sup>. Sería que tras conectarnos profundamente con la fuerza de vida que llevamos "dentro" reconozcamos nuestros más "profundos deseos" y tengamos el coraje de caminar hacia ellos, de expresarlos al mundo. Que exista una coherencia entre sentimiento, acción y pensamiento. La congruencia.

*Integración con los semejantes:* Consiste en restaurar el vínculo original con la especie como unidad Biológica

*Integración al Universo:* Consiste en rescatar el vínculo primordial que une al hombre con la Naturaleza y que éste se reconozca como parte de una totalidad mayor, el cosmos.

*Renovación Orgánica:* Los organismos vivos, con el fin de conservar el equilibrio funcional, desencadenan reacciones de adaptación a las más variadas situaciones biológicas, pero estas reacciones no están programadas de manera definitiva, sino que es una capacidad que puede o no llevarse a cabo. Biodanza busca restablecer la homeostasis del organismo y el equilibrio interno. Estimula la motivación vital, el placer cenestésico y el erotismo y reduce los factores de stress, activando neurotransmisores y hormonas que provocan efectos integradores.

Mediante ejercicios que inducen trances y regresión integradores, se activan las condiciones fisiológicas inherentes a la primera infancia en la que el metabolismo celular es más acelerado. Por estos motivos, tenemos casos de rejuvenecimiento o curación de patologías con la práctica de Biodanza. Aparte de mi propia experiencia -mejoró mi estado físico, cambió mi forma de respirar y estar en el mundo- he podido ver mejoras en muchas personas practicantes de Biodanza. Casos de asma, problemas de piel, insomnio, trastornos digestivos, tendencia a depresión, problemas relacionales, ausencia de placer sexual, entre otros, se han visto mejorados o eliminados con la práctica de Biodanza.

*Reeducación afectiva:* Salir del medio rural e instalarse en grandes centros urbanos, viviendo en pequeños apartamentos con espacio vital muy reducido, el trabajo mecanizado y en grandes empresas, la búsqueda de intereses individuales o del reducido grupo familiar, las nuevas corrientes de pensamiento, la valoración del tiempo como aliado de producción y el "poder del tener" en detrimento del "ser", nos han separado de las necesidades básicas de todo ser vivo, de permitirnos el tiempo de sentir las demandas de nuestros instintos y nuestras necesidades de afecto y avanzar hacia satisfacerlas.

Es por eso que hay tantos casos de insatisfacción en nuestras vidas, por muchas cosas materiales que poseamos. Incluso en ocasiones nos sentimos enfermos, abandonados y nos cuesta encontrar sentido a nuestras vidas y tener el impulso vital de recorrer nuestro camino al no sentirnos amados y capaces de amar.

Para Biodanza es un "...objetivo esencial estimular la afectividad en el ser humano."(2) En cada propuesta de trabajo en Biodanza está inherente la afectividad. El amor, cuidado, permisión, respeto por uno mismo y por los demás, por las situaciones vividas individual y colectivamente, por el espacio, por la técnica. Un solo abrazo, una caricia, una mirada amorosa y comprensiva puede provocar una intensa vivencia y una auténtica transformación en la vida de una o varias personas. Es muy contagioso el efecto producido por el cariño.

*Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida:* Consiste en la "...sensibilización de los instintos básicos, que constituyen una expresión de la programación biológica... El instinto es una conducta innata... Su finalidad biológica es la adaptación al ambiente, la supervivencia de la especie, común a todos los seres vivos" En ellos reside la sabiduría biológica y por eso debemos rescatarlos para "...restablecer la unión entre naturaleza y cultura"<sup>2</sup>

Los instrumentos que utiliza la Biodanza para conseguir sus objetivos son: la música, el movimiento y la situación de encuentros en grupo. Busca la expresión de los potenciales genéticos del individuo y la base de su metodología es la Vivencia.

Vemos que lo que facilita la Biodanza es adaptarnos al medio y vivir de manera más plena, una herramienta que ayuda al buen vivir.

Dentro de los talleres de Arterapia la expresión corporal ha sido un umbral hacia los primeros pasos de sensibilización, romper la coraza y comenzar

un fluir en los movimientos, un dejarse llevar por la música y por los sentidos que una vez despiertos viven la emoción y concientizan la sensación.



## La empatía del facilitador en Biodanza

El objetivo de todo facilitador es posibilitar que otras personas tengan acceso a dinámicas de desarrollo de su propia identidad, para lo cual es imprescindible que colabore, desde su permeabilidad y empatía, en los distintos procesos personales de desprendimiento de valores culturales aprendidos, estereotipos, máscaras, corazas, etc..., cuyos procesos son fundamentalmente identitarios. Al hablar de empatía, me refiero a la capacidad para comprender los sentimientos, razonamientos y motivaciones de los demás. De la facultad de entender que los demás pueden tener puntos de vista distintos a los nuestros, y de estar en procesos diferentes.

El facilitador necesita tener esa capacidad de *leer emocionalmente* a los integrantes del grupo, entenderlos, comprenderlos y acompañarlos en los distintos procesos identitarios, teniendo en cuenta que no se confunda empatía con inconsistencia, y sin que la propia identidad del facilitador se diluya en estos procesos.

La adquisición de una identidad integrada es fruto de dos procesos que se desarrollan paralelamente: en primer lugar, el paso por los grupos regulares de biodanza, indispensable para digerir e incorporar el sistema mediante la vivencia, y en segundo lugar, el aprendizaje del sistema de Biodanza en el marco de un proceso de formación.

La personalidad, las experiencias y la formación son algunos de los elementos integrantes de la identidad de cada facilitador, que unidos a otros factores puntuales y diferentes en cada caso, harán que cada persona se enfrente de forma diferente a la elaboración y a la forma de impartir las primeras sesiones.

Esos factores subjetivos y personales harán que unos se preocupen más por si la sala cumple los requisitos necesarios; otros por tener un buen equipo de música; otros por escoger adecuadamente las músicas para la sesión; otros por si sabrán o no presentar bien los ejercicios; otros por como coordinar y acompañar al grupo.<sup>3</sup>

#### ***Ejemplo de sesión de presentación de Biodanza***

Ejercicios Música y Palabras Clave Descripción de la consigna

1 Rueda de apertura Caring you (Larry)

Integración, vivir el momento aquí y ahora. Cogidos de las manos, ojos cerrados

2 Rueda integración inicial My baby just cares for me (Nina Simone)

Alegría, unión, activación.

Girar la rueda hacía un lado y abrir los ojos, activando en movimiento

3 Caminar fisiológico Buggle Call Blues (Dixieland) Energía vital, integración.

Caminar natural restableciendo el tono apropiado de todo el cuerpo, pelvis, pecho, glúteos.

4 Coordinación rítmica en parejas Down by the Riverside (Dixieland)

Coordinación, sintonía.

Caminar cogidos de las manos, en coordinación rítmica con el otro, sintonía con aproximación. Cambio de pareja

5 Sincronización rítmica en pareja When you smile (Roberta Flack)

Ritmo, sincronía.

Bailar cogidos de las manos, encontrando la sincronía del movimiento con el otro a través del ritmo. Cambio de pareja

6 Juego del espejo El gato y el canario (Pixinguinha)

Mirarse en el otro, juego, ritmo.

Uno delante del otro, creando movimientos con el ritmo. La persona que está delante le imita. Con cambio

7 Segmentario de cuello Because (The Beatles)

Desbloqueo anillos de tensión, entrega.

Ojos cerrados, boca entreabierta. De pie, flexionando levemente las piernas, rotación es importante no forzar la cabeza hacia atrás.

8 Segmentario de hombros Imagine (J. Lennon)

Apertura, liberarse, capacidad de amar.

Leve giro de los hombros en sentido anterior/posterior, ojos cerrados, boca entreabierta, cuerpo relajado, piernas flexionadas.

9 Respiración danzante Moondance (Kitaro) Regulación, pulsación, armonía.

Movimiento fluido de apertura y cierre.

Convertir la conexión

con el ritmo de la respiración en una danza sutil y suave, utilizando la respiración como autorregulación.

10 Eutonía de manos Bilitis (Zamfir) Sintonía, percepción, tono.

En pareja, las palmas de las manos unidas, con cierta presión (tonomuscular) buscar

El movimiento implicado el cuerpo, no solo los brazos.

Se empieza con los ojos abiertos, con la posibilidad de cerrarlos.

11 Compresión y descompresión de manos Summer of '42 (Zamfir)

Contacto, presencia.

Sentados en el suelo, con las manos cogidas, experimentado la pulsación de mayor y menor presión/contacto.

En principio los ojos abiertos, que se pueden cerrar cuando la persona así lo sienta.

12 Rueda de comunicación afectiva A Jura Secreta (Simone)

Grupo, presencia, contacto

Cogidos de las manos con brazos en fluidez, entrar en contacto con las manos que tenemos entre las nuestras, movimiento suave de todo el cuerpo. Ojos cerrados,

13 Rueda de activación Top of the world (Carpenters)

Activación, mirada, integración

Abrir los ojos y girar la rueda hacia un lado, activando el movimiento.

14 Danza euforizante Ojala que llueva café (J.L. Guerra)

Danzar libremente por la sala, solo o en pareja<sup>3</sup>



## Poesía en la Biodanza

### **Todos somos uno**

*La fuerza que nos conduce  
es la misma que enciende el sol  
que anima los mares  
y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve  
es la misma que agita las semillas  
con su mensaje inmemorial de vida.*

*La danza genera el destino  
bajo las mismas leyes que vinculan  
la flor a la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía  
todos somos uno.*

*La danza es la más sublime, la de mayor movimiento,  
la más hermosa de las artes,  
porque no es una mera traducción o abstracción de la vida; es la vida misma.*

*HAVELOCK ELLIS, The dance of life.*





## Capítulo 2

# Pintura

*” Todos los niños nacen artistas. El problema es cómo seguir siendo artistas al crecer.”* Pablo Picasso

La mente configura, a través de ciertas leyes, los elementos que llegan a ella a través de los canales sensoriales (percepción) o de la memoria (pensamiento, inteligencia y resolución de problemas).

En nuestra experiencia del medio ambiente, esta configuración tiene un carácter primario por sobre los elementos que la conforman, y la suma de estos últimos por sí solos no podría llevarnos, por tanto, a la comprensión del funcionamiento mental.

Este planteamiento se ilustra con el axioma: El todo es mayor que la suma de sus partes, con el cual se ha identificado con mayor frecuencia a esta escuela psicológica.

Con ello pretende explicar que la organización básica de cuanto percibimos está en relación de una figura en la que nos concentramos, que a su vez es parte de un fondo más amplio, donde hay otras formas, o sea, todo lo percibido es mucho más que información llegada a los sentidos.

Por lo cual, sería bueno un repaso a los sentidos que utilizamos para entender el mundo y la “realidad”.

No existe acuerdo firme entre neurólogos sobre el número exacto de sentidos. El desacuerdo también procede de la ausencia de consenso en cuanto a lo que debe ser la definición de un sentido.

Aunque todavía enseñan rutinariamente a los niños en la escuela que hay cinco sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto; clasificación creada inicialmente por Aristóteles), en humanos existen por lo menos nueve sentidos diferentes, y un mínimo de dos se observa más en otros organismos.

Los sentidos son el mecanismo fisiológico de la percepción. El estudio y clasificación de los sentidos se lleva cabo por muchas ciencias, sobre todo las neurociencias, la psicología cognitiva y la filosofía de la percepción.

En la vida física, los sentidos se percatan de la existencia de las cosas; la mente descubre la realidad de los significados; pero la experiencia espiritual revela al individuo los verdaderos valores de la vida. Estos altos niveles de vida humana se logran en el amor supremo de Dios y en el amor altruista del hombre. Si amas a tus semejantes, debes haber descubierto sus valores. LU 100:4.4



Una definición ampliamente aceptada de un sentido sería *un sistema que consiste en un tipo de célula sensorial (o grupo de tipos de células) que responden a una clase específica de energía física, y que corresponde a una región definida (o grupo de regiones) dentro del cerebro donde se reciben y se interpretan las señales.* Donde se presentan los conflictos es en la clasificación exacta de los diferentes tipos de células y de su localización en las regiones del cerebro. Hasta el momento se aceptan 9 de 12 propuestos.

La dote de sensación física especial promedio de los seres humanos es de doce sentidos, aunque los sentidos especiales de los mortales con tres cerebros son ampliados ligeramente más allá de aquellos de los tipos con uno y dos cerebros; pues pueden ver y oír considerablemente más que las razas de Urantia. LU 49:4.3 Mucho sentido hace que en nuestro mundo haya espacios de igualdad genérica y que en muchos gobiernos se dé la paridad en cuanto al establecimiento de los gabinetes en los gobiernos progresistas, pero aún falta mucho para salir de la barbarie a nivel mundial nos falta mucho como raza humana para llegar a una paridad y equidad probadas a nivel mundial. La progenie generalmente nace de a uno, siendo los nacimientos múltiples una excepción, y la vida familiar es bastante uniforme en todos los tipos de planetas.

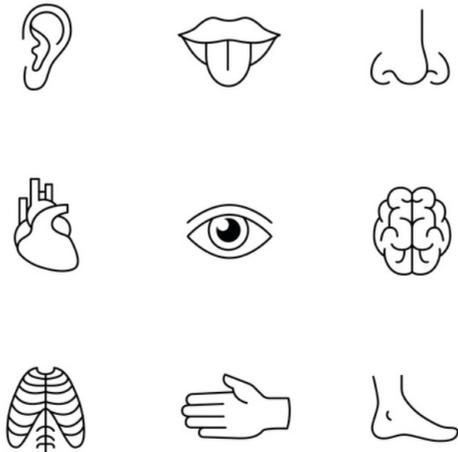


La igualdad entre los sexos prevalece en todos los mundos avanzados; los hombres y las mujeres son iguales en dote mental y estado espiritual. No consideramos que un planeta haya salido de la barbarie hasta tanto un sexo siga intentando tiranizar al otro. Esta característica de la experiencia de la criatura siempre mejora grandemente después de la llegada de un Hijo e Hija Material. LU 49:4.4



De la misma forma que con el conocimiento entenderemos que los enemigos microscópicos no son eso sino más bien enemigos ontológicos que nos acompañan y ayudan a superarnos, “en sus etapas primitivas, los mortales tienen todos, las mismas luchas generales con los enemigos microscópicos tal como las que experimentáis ahora en Urantia, aunque tal vez no tan extensamente. La longitud de la vida varía en los distintos planetas desde veinticinco años en los mundos primitivos hasta cerca de quinientos años en las esferas más avanzadas y más antiguas.” LU 49:4.6

Un ser humano con percepción sinestésica puede asociar estímulos que le corresponden a un sentido, con otro sentido. Esto quiere decir que puede percibir un color al escuchar una pieza musical o sentir el gusto ácido de una textura.



## Los 9 sentidos

- 1 Sentido Visual
- 2 Sentido Auditivo
- 3 Sentido Gustativo
- 4 Sentido Olfativo
- 5 Sentido Cutáneo
- 6 Sentido de la Nocicepción
- 7 Sentido Kinestésico
- 8 Sentido Vestibular
- 9 Sentido Orgánico

1.- Sentido de la vista o de la visión: Es la capacidad de detectar la energía electromagnética dentro de la luz visible por el ojo e interpretar por el cerebro la imagen como *vista*. Existe desacuerdo de si constituye uno, dos o tres sentidos distintos, dado que diversos receptores son responsables de la percepción del color (frecuencia de la luz) y el brillo (energía de la luz). Algunos discuten que la percepción de la profundidad también constituya un sentido, pero se conoce

que esto es realmente una función post-sensorial cognitiva derivada de tener visión estereoscópica (dos ojos) y no en una percepción sensorial como tal.

2.- Sentido del oído o de la audición: Es el sentido de la percepción de vibraciones del medio que oscilen entre 20 y 20000 hertzios. El sonido se puede también detectar como vibraciones conducidas a través del cuerpo por el tacto. Las frecuencias que están fuera del campo citado, más bajas y más altas, solamente se detectan de esta manera.

3.- Sentido del gusto o de sabor: Es uno de los dos sentidos *químicos* del cuerpo. Es bien sabido que existen por lo menos cuatro tipos de gustos o receptores en la lengua y por lo tanto, como es de esperar, son los anatomistas los que discuten si éstos constituyen cuatro o más sentidos, dado que cada receptor transporta la información a una región ligeramente diferente del cerebro. Los cuatro receptores bien conocidos detectaron el dulce, el salado, el amargo, y el ácido, aunque los receptores para dulce y amargo no se han identificado definitivamente. Un quinto receptor para una sensación llamada *umami*, fue descrita por primera vez en 1908 y su existencia confirmada en el año 2000. El receptor del umami detecta el aminoácido glutamato, un sabor encontrado comúnmente en carne, y en condimentaciones artificiales tales como glutamato monosódico.

4.- Sentido del olfato o del olor: Es el otro sentido "químico". Es diferente del gusto, en que hay centenares de receptores olfativos, cada uno se une a una molécula característica particular, según la teoría actual. En el cerebro, el olfato es procesado por el sistema olfativo. Las neuronas olfativas del receptor en la nariz se diferencian de la mayoría de las otras neuronas en que mueren y regeneran sobre una base regular.

Los sentidos restantes se pueden considerar tipos de tacto o sensación física del cuerpo (somatosensación).

5.- El sentido del tacto es la percepción de la presión, generalmente en la piel. La termocepción es tanto la percepción del calor como de su ausencia (frío), que puede considerarse un paso intermedio de calor. Es también el primer del grupo de sentidos no identificados explícitamente por Aristóteles. Existe otra vez un cierto desacuerdo sobre cuántos sentidos representa éste realmente debido a que los termorreceptores de la piel son absolutamente diferentes de los termorreceptores homeostáticos que proporcionan la regeneración de la temperatura interna del cuerpo.

6.- La nocicepción es la percepción del dolor. Los tres tipos de receptores del

dolor son cutáneos (piel), somáticos (articulaciones y huesos) y viscerales (órganos del cuerpo).

7.- El sentido kinestésico es el sentido de la postura y el movimiento. También se le refiere como. Propiocepción. La propiocepción es la percepción del conocimiento del cuerpo o de la situación de las diferentes partes de nuestro cuerpo.

8.- El sentido vestibular es el sentido del equilibrio. Está mediado por la acción del fluido dentro de los canales semicirculares en el oído.

La equilibriocepción es la sensación del equilibrio y se relaciona con las cavidades que contienen líquido en el oído interno. Hay un cierto desacuerdo en si éste también incluye el sentido de la "dirección" o de la orientación. Sin embargo, como con la percepción de profundidad anterior, se cree que la "dirección" es un conocimiento cognoscitivo postsensorial.

9.- El sentido orgánico, per se, se refiere solo a la sensación de los órganos internos o vísceras, pero puede, sin embargo, ser expandido para incluir ciertos procesos fisiológicos, tales como el hambre, la sed, somnolencia y hambre de aire. También se le refiere como interocepción.



De la Nocicepción, el nombre de este sentido significa "percepción de lo nocivo", mucho mejor conocido por nosotros como "dolor", y es uno de los más importantes: detecta estímulos mecánicos, químicos y térmicos que podrían dañar nuestros tejidos, especialmente los que tejen nuestro exterior.

La sensación de dolor es similar a la alerta que enviaría una nave espacial al descubrir una brecha en su cubierta. La razón para que el dolor sea tan desagradable, al contrario de los otros sentidos, es porque debemos prestar toda la atención al evento que amenaza a nuestra nave orgánica y repararlo inmediatamente.

Todos los seres vivos que poseen sistema nervioso (la mayoría) experimentan la sensación de dolor. Son excepciones los seres del reino vegetal y algunos animales como las esponjas y ciertos parásitos. La razón es que, aunque estos seres pudieran sentir dolor, no podrían hacer nada para evitar la amenaza, ya que sus organismos son demasiado simples incluso como para poder moverse y protestar por sus derechos.

Sobre la Propiocepción, Este sentido nos informa de la posición de cada una de las partes de nuestro cuerpo con respecto a las demás. Por ejemplo: nos dice si tenemos las piernas estiradas o la boca abierta.

Es diferente de los sentidos externos vistos hasta ahora. Es en realidad un mecanismo de retroalimentación: cuando un músculo o tendón se estira, sus moléculas se separan levemente. Unos órganos especiales captan esa separación e informan al cerebro mediante señales eléctricas. El cerebro así puede actualizar el estado del mapa mental que tiene del cuerpo.

Es un sentido fundamental para desarrollar cualquier tarea que involucre movimientos musculares controlados, desde sacarse un moco hasta jugar al ping-pong con Bruce Lee, pasando por lo que hacen mis dedos mientras escribo esto: por un lado, la coordinación mano-ojo que me permite acertar en cada tecla, y luego la memoria muscular que incluso me deja escribir sin mirar el teclado, porque no sólo sé dónde está cada tecla, si no que percibo interiormente dónde está cada dedo con respecto a ellas.

Este sentido es bastante más importante de lo que parece: sin él, deberíamos mirar atentamente cada paso que damos al caminar, necesitaríamos un espejo para poder comer y sencillamente no podríamos coordinar movimiento alguno en la oscuridad. En cuanto a la interocepción, este sentido es

exclusivamente interno, es la representación del estado de los órganos de nuestro cuerpo. Cada órgano se siente a sí mismo y esa percepción se nos muestra como sensaciones extrañas. Por ejemplo: como todo el mundo sabe, estamos compuestos de al menos un 70% de agua. Pero perdemos agua constantemente - incluso al respirar-, y una pérdida del 0,5% del agua corporal ya dispara la sensación llamada "sed", que no es más que una percepción interna, una interocepción. Del mismo modo podemos percibir hambre, excitación sexual, náuseas, etcétera.

Los instrumentos de este sentido son células que, como en el tacto de la piel, vienen surtidas: las hay especializadas en reconocer presión, temperatura, oxigenación, hinchazón, estrechamiento, acidez y propiedades químicas.

Estos sensores, como alarmas de incendio, están normalmente dormidos y sólo se disparan cuando hay un estímulo importante, como la inflamación de un órgano. La alarma puede llegarnos a la conciencia de maneras muy diferentes o afectar la conducta de manera inconsciente mediante sueños o antojos (por ejemplo, si el cuerpo necesita sal o azúcar).

Algunos experimentos han demostrado la importancia de estos receptores. La sensación de hambre, por ejemplo, puede simularse estimulando con descargas eléctricas los lugares correctos; los interoceptores se disparan y le dicen a la mente que hay hambre. En cambio, un globo inflándose dentro del estómago no produce sensación consciente alguna.

Quien recibe todas las señales de estos receptores y les da sentido es el hipotálamo; allí se fabrican las sensaciones "sed", "hambre", etc. Más allá de este conocimiento, es un sentido muy difícil de estudiar, pero se cree que estaría monitoreando todas las vísceras.

En el corazón, por ejemplo, donde normalmente no tendría sentido estar consciente de cada latido, los interoceptores correspondientes duermen la mayor parte del tiempo. Pero cuando los despierta un estímulo extraño (que puede ser mecánico, químico o eléctrico), los latidos llegan a nuestra consciencia. Llamamos a eso "taquicardia". La mayoría de las veces no hay diferencias reales con el latir normal del corazón, pero dado que nunca sentimos los latidos, la nueva sensación nos parece verdaderamente alarmante. Siendo un órgano tan importante, es comprensible que las alarmas sean algo exageradas. Por supuesto que otras veces la alarma es real y nos sirve para tomar las medidas adecuadas.

De cualquier modo, todas las interocepciones son tan vitales como exageradas, y probablemente sean en gran parte psicosomáticas. Cuando empezamos a sentir hambre, no hay nada más importante que comer, a pesar de que probablemente sobreviviríamos una semana más. Agradecemos a este sentido que duerma todo el día; nadie quiere saber cómo es sentir cada glóbulo moviéndose por las venas.



### **Sentidos no Humanos**

**Electrocepción:** Es la capacidad de detectar campos eléctricos.

**Ecolocación:** Es la capacidad de orientarse y desplazarse emitiendo sonidos, recibiendo e interpretando el eco recibido como hacen los murciélagos.

**Magnetocepción:** Es la capacidad de detectar campos magnéticos.

Se trata de la habilidad de percibir los campos magnéticos del planeta para orientarse espacialmente. La existencia de este sentido en seres humanos es muy discutida y poco estudiada, pero no podemos dejarla fuera de la lista por esas razones. Hablaré más que nada de este sentido en otros animales para explicar su funcionamiento, y, si algún día hay más información sobre el fenómeno en humanos, será más fácil entenderlo.

La detección de campos magnéticos no sólo señala al norte como las brújulas, si no que en cooperación con el cerebro permite saber también la altura y el ángulo. Quizá por esta razón el sentido se ve más claramente en las aves, que lo usan como un altímetro natural.

Dentro de lo poco que se descubrió en el tema, se sabe que las palomas, por ejemplo, poseen partículas de magnetita (imanes) en sus cabezas que se orientan automáticamente con los polos magnéticos, aunque se ignora cómo las usan. Pero hay otra evidencia que soporta la teoría de la magnetocepción, y es que estas aves tienen en sus ojos unas extrañas moléculas llamadas

criptocromos; cuando un criptocromo recibe luz azul, se vuelve tan sensible que puede percibir campos magnéticos directamente con la vista. Lamentablemente, su funcionamiento es demasiado complejo como para permitirme explicarlo con metáforas del mundo que conozco (esencialmente, es un fenómeno cuántico).

Sé que suena un poco surrealista, pero no olvidemos que hasta nosotros mismos somos capaces de transformar ondas electromagnéticas en imágenes (vista).

Además de las aves, hay varios insectos que poseen magnetocéptión, como las abejas y las moscas; también las tortugas marinas y las langostas, los cocodrilos, los tiburones y las rayas, y una variedad de hongos y bacterias. Recientemente se descubrió que incluso las vacas se ordenan en función del campo magnético... de modo que, ante la duda, no está de más pensar que el Hombre pueda ser magnetosensible.

De hecho, hay ciertas evidencias de que podríamos tener, haber tenido o estar desarrollando esta capacidad: un hueso de nuestra nariz (etmoides) que contiene pequeñas cavidades con magnetita. Se desconoce su función, pero es evidente que por algo está, y, en cualquier caso, es otro misterio para la colección.<sup>4</sup>

Por todo lo anterior, tenemos que nuestras antenas de percepción están algo limitadas con respecto a los demás seres sintientes en el planeta, así que nuestra realidad se constriñe bastante para estar seguros que las cosas son como las percibimos.

Lo importante del uso de la pintura en Arterapia es el proceso y no la técnica por lo que cualquiera podrá hacer uso de los diferentes medios con una sencilla explicación al inicio y sin preocuparse por el resultado sino más bien ocupándose en el proceso mismo, estar consciente dándose cuenta que pasa a cada paso de la sesión, y eso que conmigo en cada darse cuenta a medida que avanzamos en la consigna.

### **TÉCNICA EXPRESIVA Y GESTALT**

En la expresión artística entra en juego todo el ser; la mente creativa, el cuerpo en su función de herramienta para la acción, los sentidos como receptores y transmisores de los estímulos del entorno, el sentimiento como impulsor y colaborador de una acción conjunta...

El acto creativo radica en poder expresar hacia el exterior los contenidos que se van formando en la mente por el proceso de asimilación de lo vivido a través de los sentidos. La autoexpresión es necesaria para no quedarnos encerrados en nuestro propio armazón. Es un medio que nos permite ser

creativos y exteriorizar nuestros sentimientos, fantasías o sueños.

Es en el proceso mismo donde reside la posibilidad de recuperar vivencias y experimentarlas en el aquí y ahora – concepto de gran influencia taoísta en Gestalt- y probar distintas respuestas. En nuestra personalidad hemos incorporado actitudes insanas manteniendo a raya la espontaneidad y la creación artística. Es una vía válida de expresión para desentumecer la capacidad de concentración espontánea.

Pintar sin un objetivo, sin la intención de que me guste o guste a los demás, simplemente expresar con trazos, colores, líneas, poniendo conciencia de que esa es la impresión personal del momento y “darse cuenta” – básico en la terapia Gestalt- desde una “percepción relajada” como la denomina Perls, y de cómo son mis trazos: suaves o enérgicos, decididos o inseguros y si elijo colores fríos o cálidos. También me doy cuenta de mis fantasías o ideas desde una perspectiva diferente obteniendo así la capacidad de observación de los pensamientos que tienden a ocupar mi mente. Lo emergente saldrá a un primer plano y ahí podré verlo, mi organismo me lo mostrará a través de la pintura. Los colores además de tener propiedades curativas, evocan recuerdos, imágenes y emociones y se irán sumando, mezclando y difuminando llevándome a territorios más profundos. El resultado de la composición final será la suma de expresiones espontáneas, que a veces incluso accidentalmente, han quedado plasmadas desde el inconsciente. Podré jugar a identificarme describiendo en primera persona fragmentos de la obra que más llamen mi atención o me desagraden – una técnica Gestáltica.

Con la Pintura Espontánea se activan los sentidos derribando la barrera entre la forma y lo informe, entre lo visible y lo invisible, lo tangible y lo intangible... Considerando que todos los sentidos del ser humano pueden disfrutar de la experiencia en sí y en la inmediatez del sentir.

## **HERRAMIENTAS**

Música: El sonido y el ritmo han sido siempre herramientas creativas vitales, así como espirituales y de transformación. Se dice que la música es el lenguaje del alma...

Lienzo blanco.

Rotuladores y acuarelas, acrílicos, ceras blandas...

## **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Se realiza en grupo, favoreciendo así el contacto con los “otros”.

En función del objetivo general individual, se reúne el grupo en un espacio preparado, bajo unas normas que permitirán su funcionamiento.

Cada sesión completa tiene dos horas de duración y se desarrollan de varias maneras:

La sesión comienza con visualizaciones guiadas, movimiento y atención plena... A veces bastan unos minutos de respiración de fuego: inspiraciones y exhalaciones profundas, intensas y continuadas con ayuda de música tribal de percusión. Es una técnica de respiración que se utiliza como preparación para los asanas en Yoga y se obtiene un estado de lucidez y se prepara el cuerpo y la mente para una adecuada atención consciente.

A continuación, una pequeña relajación para recuperar un ritmo normal de respiración y para tomar consciencia de este espacio-tiempo dedicado a uno mismo. A mayor relajación las defensas y el control disminuye, permitiendo así que la proyección y los contenidos se reflejen con mayor facilidad.

Comienza la primera parte de pintura espontánea dejándose llevar por la música y la intuición. Se utilizan rotuladores, acrílicos, acuarela, ceras blandas etc.

Cuando terminamos de pintar, hacemos una relajación y un ejercicio de despedida de la obra.

Finalmente, completando la experiencia, compartimos sensaciones que hemos tenido mientras pintábamos. Se puede incluso hacer juego de roles si los participantes se dan cuenta de elementos en conflicto y están preparados para integrar esas partes.

El terapeuta se encargará de facilitar las herramientas a los participantes y preparar la música para el proceso creativo. Se mantendrá en actitud de “escucha flotante” desde la observación de cambios, gestos o bloqueos en las expresiones pictóricas.

El participante tiene la oportunidad de darse cuenta de cómo se interrumpe a sí mismo a través de juicios, crítica, miedo o cualquier emoción que vaya surgiendo, en ese momento podrá disolver esas interrupciones y así concluir las experiencias inconclusas. Cuando hay elementos en conflicto se puede completar el trabajo dialogando en primera persona desde esas polaridades hasta llegar a la integración total de las partes.

Es importante que, durante el proceso creativo, los miembros del grupo no murmuren ni proyecten interrumpiendo la terapia. Así mismo el terapeuta tomará el control e inhibirá las interpretaciones y las intelectualizaciones de las demás obras por poder considerarlas ofensivas.

“El darse cuenta y la aceptación de las emociones negadas o rechazadas son las condiciones sine qua non para que se produzca la curación” F.Perls

## **COMPRENSIÓN DE LA OBRA.**

Puede hacerse una lectura orientativa del dibujo desde distintas áreas:

Área gráfica: Según el modo en que la persona utiliza el rotulador para componer el dibujo y los diferentes rasgos. Si el trazo es curvo débil y corto, la personalidad tenderá a encerrarse en sí misma. Por el contrario, si es fuerte y amplia, denota extroversión, vigor y expansividad. Intervendrá en el mundo será activamente.

Área de contenido: Tiene más que ver con lo que se dibuja y las formas que pueden aparecer de una forma proyectiva.

Área de estructuras formales: Expansión o introversión equivaldrá a la tendencia a formas grandes o pequeñas. Los dibujos que presenten mayor espontaneidad, movimiento y color con líneas curvas pertenecerán a personas más sensoriales. Las más racionales en cambio tenderán a resolver los espacios con líneas rectas y precisas en detalles.

Localización: La hoja se divide en cuatro extremos: vertical, horizontal, inferior y superior. La lectura de espacios omitidos o asuntos pendientes que queden en cualquiera de estas divisiones desvelará si son del pasado mitad izquierda, de metas o miedos futuros mitad derecha o si se sitúan en el presente, centro de la hoja. En cuanto a la división superior (ideales, fantasía, ensoñación e imaginación) y la parte inferior se correspondería con los instintos primarios y la tendencia a introversión. Color: Relacionado directamente con la fuerza de los instintos (vitalidad, fuerza, agresividad) No sólo teniendo en cuenta el tipo de color, sino también la forma de darlo y la viveza o lo difuminado de los matices.

*“La pintura nos permite trabajar en uno mismo de una forma indirecta y nos ayuda a ahondar en nuestro mundo interior y darle forma” K. Widmer.*

## **OBJETIVO GENERAL:**

Darse cuenta a través del proceso creativo de los sentimientos, emociones y conductas. Ayudar y acompañar a la persona y al grupo a sacar a la luz sus resistencias, sus mecanismos defensivos y sus conductas evitativas, facilitando su comprensión y elaboración.

Se crea un equilibrio lúdico de experimentación consciente que sirve para despertar la conciencia.

***“Simbolizar sentimientos y experiencias a través de imágenes puede ser un medio de expresión y comunicación más poderoso que el verbal” T. Reus***

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Obtener una vía de expresión alternativa a la verbal liberando y desbloqueando energía inconsciente cuando plasmamos el color en la tela. Un artista siempre parte de un espacio en blanco, tela, piedra, papel... y logra expresar algo desde las zonas más secas de la experiencia.

Recuperar la capacidad de disfrutar del proceso creativo aquí y ahora potenciando la espontaneidad, además de explorar los propios recursos creativos.

Amplificar la conciencia de uno mismo y adaptarse a la situación... Conseguir una personalidad flexible para estar atento a una situación cambiante. Estar presente, vivo y despierto (budismo).

“El juego habita en una región... en la que se admiten intrusiones” D.W. Winnicott

Darse cuenta de los mecanismos que utilizamos para resolver los espacios, colores y formas en el lienzo tomando conciencia de las resistencias que vamos encontrando y la forma en que gestionamos el espacio en blanco o las limitaciones durante el proceso.

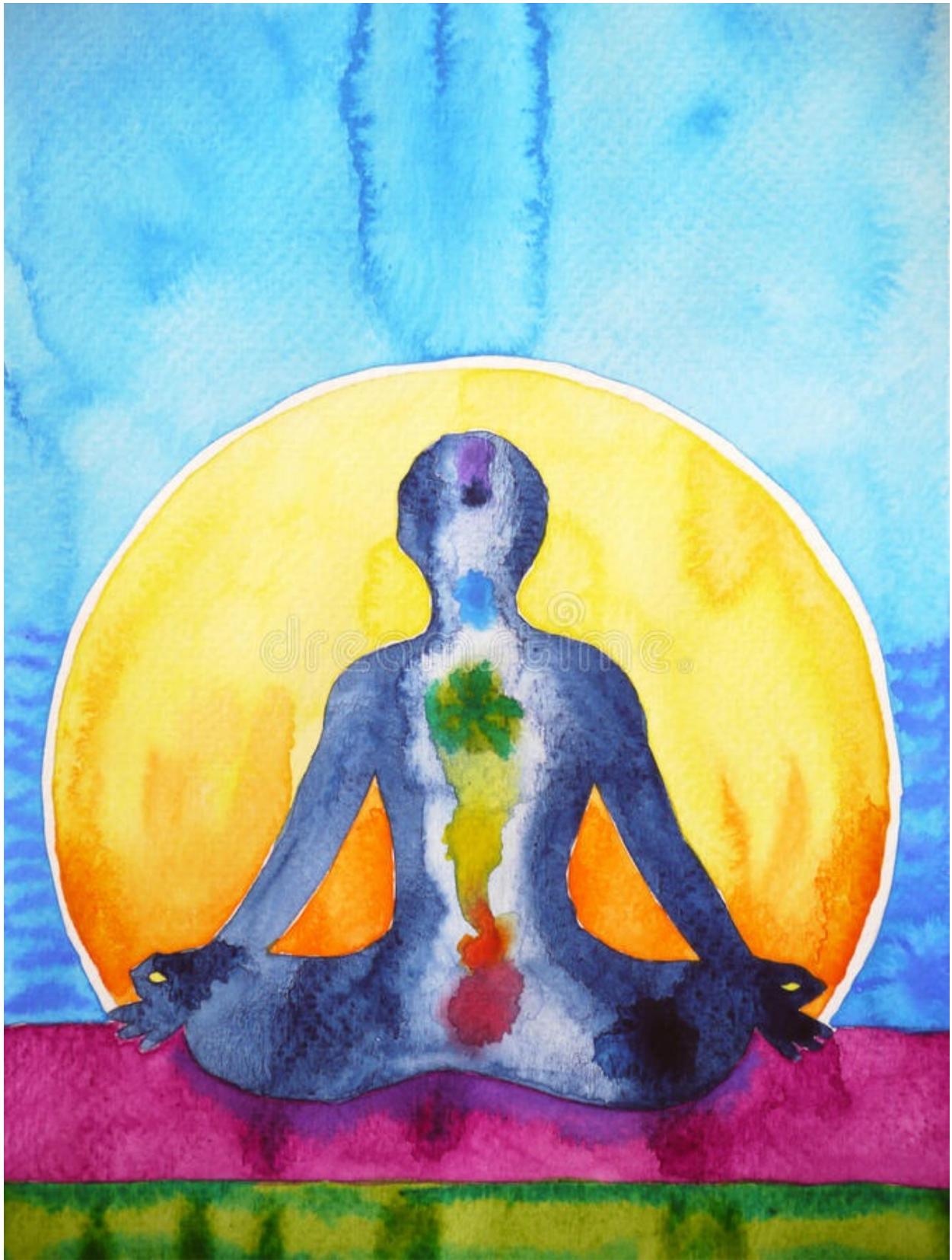
Detectar la guerra interna entre opuestos” lo evidente y su opuesto”. Somos una infinita sucesión de contrarios. Reapropiarse de los opuestos da una visión más rica de nosotros mismos. Conectamos con las polaridades de una forma activa mientras pintamos: paciente o impacientemente, apego o desapego, suavidad o dureza, calidez o frialdad, autonomía o dependencia...

Revisar el nivel de auto exigencia crítica, aceptación o necesidad de reconocimiento y el grado de responsabilidad que asumimos en cada elección.

Integrar la información directa de nuestra experiencia pictórica reapropiándose de la obra y sabiendo que es uno mismo el que se ha expuesto ahí. Una retirada que tiene que ver con la Presencia. Esa búsqueda de la trascendencia de la que habla F. Perls. Un camino que va directo a la esencia del

alma.<sup>5</sup>





La pintura, además de brindarnos una excusa para admirar lo bello, puede ser

considerada una excelente terapia psicológica que entre los expertos se está tornando cada vez más importante debido a los efectos beneficiosos que le brinda a la salud.



### **Los colores y sus propiedades curativas (Manual cromoterapia de Francesco Padrina)**

#### **Rojo**

Es un color estimulante. El uso del rojo está indicado en el tratamiento de los desórdenes energéticos como apatía física, anemia, bronquitis, estreñimiento por atonía digestiva intestinal, reuma causado por el frío, escalofríos, catarros, falta de hemoglobina, frigidez, esterilidad, hipotensión, neurastenia y tuberculosis. A nivel psicológico es estimulante, facilita la extraversión. Su abuso puede provocar agresividad, irritación y fatiga.

#### **Naranja**

Es el símbolo de la energía femenina, creación, amistad, vida, alegría y felicidad. Influye en la vitalidad física y el intelecto. En el plano psicológico favorece los procesos de eliminación de residuos, trata la aflicción, pesar, pérdida, dificultades de relación, problemas de introversión, favorece los cambios y da valor para afrontar la vida. A nivel físico se utiliza para tratar el asma, bronquitis, epilepsia, trastornos mentales y musculares, calambres, reumatismo, desgarros, dolor de ligamentos, fracturas óseas, cálculos renales, espasmos

intestinales, hipotiroidismo, prevención de tumores malignos, estreñimiento y dificultades menstruales. La ropa de color naranja ayuda a equilibrarse, aumenta el optimismo y el tono sexual y elimina las inhibiciones y la parálisis psicológica.

### **Amarillo**

Es el color del intelecto. Estimula el cerebro, el sistema nervioso, facilita la concentración, mejora los reflejos, ayuda a concretar objetivos y superar miedos, cura la depresión, facilita el otorgamiento de sentido a la vida, la asimilación de los alimentos, la digestión y la relajación. Indicado en los casos de parálisis, reumatismo muscular, estreñimiento, indigestión crónica, inflamación abdominal, desarreglos del páncreas y vesícula biliar, hígado sobrecargado, parásitos intestinales, dolores de cabeza, impurezas en la sangre, falta de concentración, pesimismo, alteraciones de la piel y trastorno bipolar. Los alimentos de color amarillo favorecen la pérdida de peso, ya que eliminan el exceso de grasa del cuerpo. Es un eficaz antidepresivo que se recomienda mirar, beber, comer y llevar puesto.

### **Turquesa**

Se emplea para reforzar el sistema inmunológico. Se utiliza en infecciones y enfermedades como el SIDA, calma y disminuye las inflamaciones y ayuda al disfrute de la vida familiar. Es un color relacionado con la garganta, el pecho y la tiroides; alimenta el sistema nervioso central, estimula el discernimiento y restablece la paz.

### **Verde**

Es el color del equilibrio y la armonía. Trata el cansancio físico y las heridas, produce regeneración celular, se utiliza en el tratamiento de tumores malignos, para aumentar las defensas del sistema inmunitario, en las afecciones cardíacas, los problemas del sistema circulatorio, los dolores de cabeza, las neuralgias, los trastornos del sueño, la inestabilidad emocional, potencia la capacidad de adaptación, favorece la relajación física, tiene propiedades antisépticas y desintoxica.

El uso del verde tonifica, alivia el estrés, el cansancio y los dolores de cabeza, ayuda con los problemas de hígado y resulta beneficioso en los casos de claustrofobia. Los alimentos verdes desintoxican, aumentan el vigor y la

resistencia física, y tonifican el cuerpo.

### **Azul**

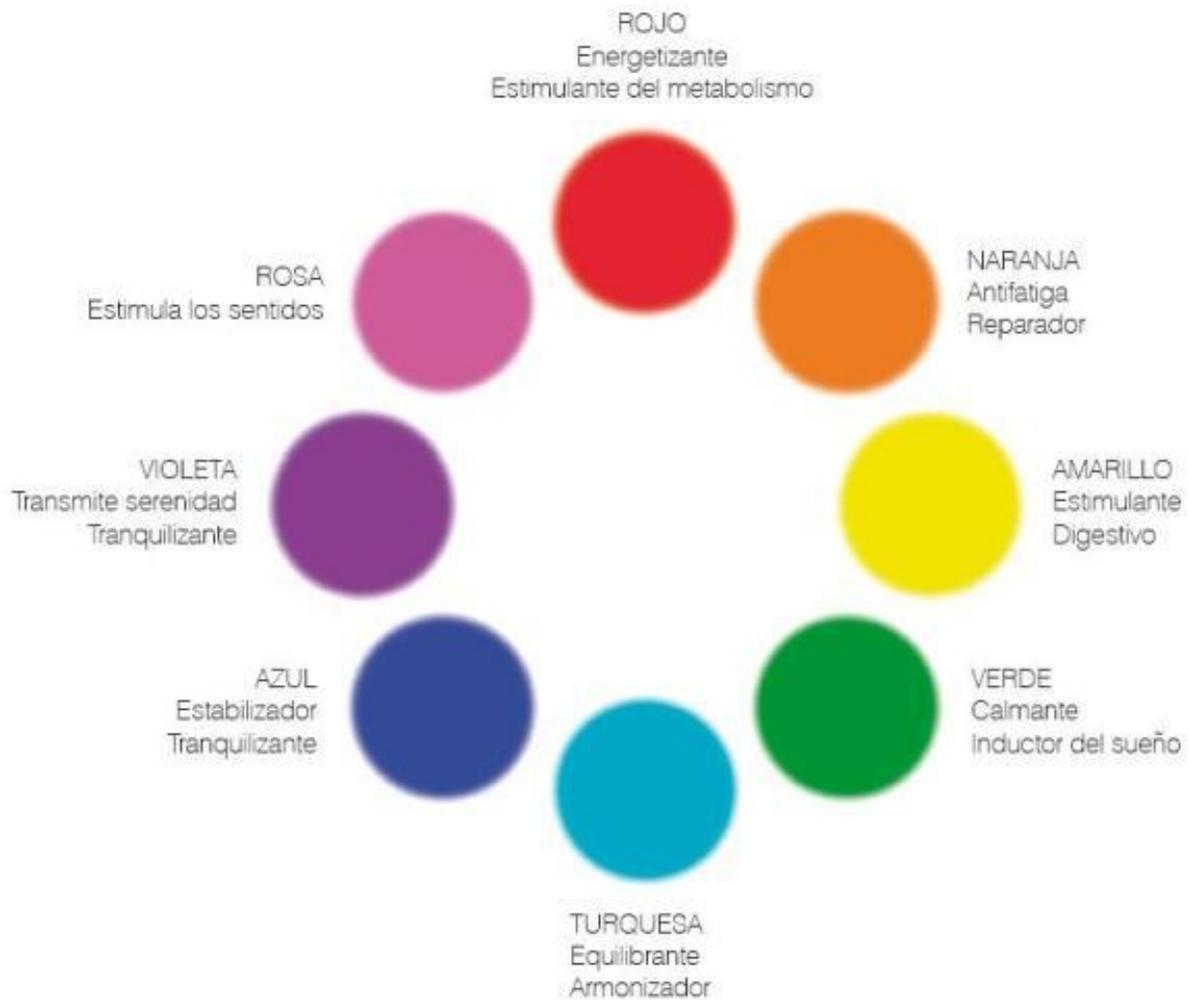
Simboliza la paz y tranquilidad. Se emplea para tranquilizar, tratar las glándulas tiroideas y paratiroides, la garganta (laringitis, amigdalitis y bocio), la rigidez de cuello, la incontinencia, las inflamaciones, el insomnio, las dolencias de la infancia como la dentición, o los problemas de oídos y garganta.

Sirve para reducir la fiebre, estimular los ganglios linfáticos, eliminar los residuos celulares del cuerpo, el tratamiento del cansancio psíquico y del estrés, miedo, palpitaciones e insomnio, picaduras, dolores de cabeza, hemorragias, hipertensión, estrés, vómitos, tos nerviosa, infecciones, inflamación de ojos, reglas dolorosas, dolor de muelas, espasmos estomacales, epilepsia, llagas en la boca, quemaduras, dolores vertebrales agudos y picaduras.

### **Violeta**

Simboliza la espiritualidad y la intuición. Se utiliza en cromoterapia para calmar el sistema nervioso, tratar el insomnio y los trastornos psíquicos como la esquizofrenia; estimula la fabricación de leucocitos, elimina toxinas, cura inflamaciones y la ciática.

Su uso se recomienda para angustias emocionales, celos, envidias, nerviosismo, miedos sin causa, asma, bocio, cataratas, cistitis, estados de cólera, enfermedades del cuero cabelludo, inflamación de los nervios, epilepsia, insomnio, indigestión, irritación de la piel, lumbago, meningitis, neumonía, pérdida de memoria, problemas reumáticos, de la vesícula, del bazo y los riñones, debidos al frío o a la humedad, desintoxicación de la sangre, tumores, cáncer y SIDA.<sup>5</sup>



“La concentración sana y orgánica, generalmente no se llama concentración, sino que, en las raras ocasiones que ocurre, se llama atracción, interés fascinación o estar absorto.

Somos afortunados si, cuando tenemos que emprender una tarea concreta, la concentración liberada puede volverse concentración espontánea” F. Perls



“El Arte terapia consiste en guiar a otras personas para que se conozcan a sí mismas a través de la creación artística” Pat B. Allen

## Capítulo 3

# Mandalas y Zendalas

*“La vida de cada persona es como un mandala.*

*Un vasto círculo ilimitado. Estamos en el centro de nuestro propio círculo, y todo lo que vemos, oímos y pensamos son formas del mandalas de nuestras vidas.” Pema Chodron*

**Los mandalas** son diseños geométricos y simétricos usados en culturas como el budismo y el hinduismo y, desde hace varios años, que también son utilizados por algunas escuelas de la psicología como una forma de terapia como lo sugiere el viejo y querido Carl Gustav Jung.

Los mandalas son círculos, o sea el significado de esa palabra en sánscrito y, a menudo las figuras están inscriptas en una circunferencia (que simboliza el infinito y la naturaleza cíclica de las cosas) o en un cuadrado (cuatro es el número relacionado con la materia, con el plano físico)



Los mandalas más eficaces, terapéuticos y de introspección no son meramente decorativos, sino que se inspiran y se construyen de acuerdo con los principios de la geometría sagrada o respetando razones y proporciones que están presentes en la naturaleza y común a todo lo que aparece en la creación.

Además, los mandalas se pueden colorear, en si también es una terapia.

### ¿Qué son los zentangles?

La palabra Zentangle lo dice todo: Zen: Meditación- Tangle: Garabato. Son un método de dibujo abstracto.

Los Zentangles combinan el uso de típicas formas geométricas usando un relleno inspirado en garabatos (pueden usarse patrones) y el arte en 3D. Crear una distinción clara, sin embargo, no siempre es fácil e inmediata, porque lo que es espontáneo es difícil de etiquetar. Los Zentangles verdaderos son en blanco y negro y la terapia es dibujarlos. A diferencia de los mandalas que pueden utilizarse ya dibujados y pintarlos.



## **¿Qué tiene que ver el garabato y el Zen?**

María Thomas y Rick Robert son los dos artistas creadores estadounidenses del método de Zentangle (¡con una marca!) Consideran el trabajo realizado a través de su método como una forma de meditar a través del arte, ya que es una forma de relajación, de concentración y de inspiración que puede ser un ritual diario maravilloso ....

Aunque comparto sus pensamientos he tratado de entender lo que es la diferencia entre un garabato hecho en forma instintiva) y un Zentangles, ampliando mis conocimientos del Zen

## **¿Qué es el Zen?**

El Zen no es nada especial. Zen es su religión y la mía, es la religión de Japón, los de la India y el Islam.

Zen es el juego de los dedos en el equipo del teclado. Zen voy en bicicleta. Zen es nuestro arroz, nuestras lágrimas, nuestro odio, nuestro amor, nuestra alegría nuestro luto. Zen es nuestro acto y la observación de nuestras acciones. Zen es la luna, el Alba y el atardecer, primavera, verano, otoño e invierno.

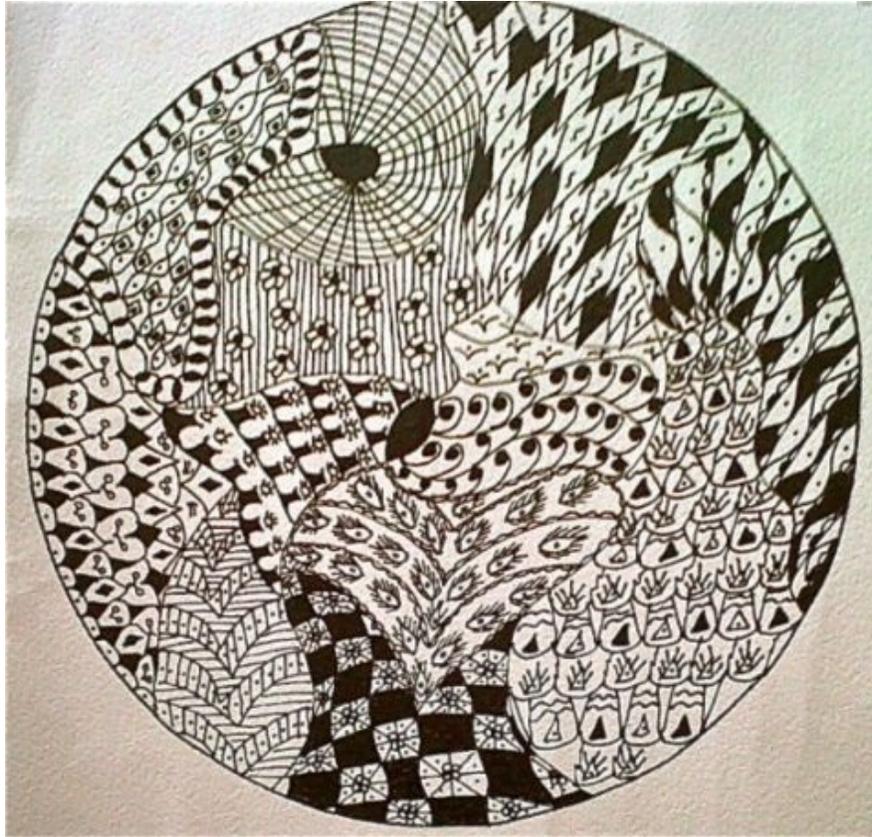
En su esencia Zen no es, por lo tanto, nada extraordinario. Zen es la misma vida cotidiana, es la vida cotidiana. Pero entonces, ¿qué significa Zen? Zen significa no pasar por encima el momento, vivir en el momento. Simplemente vivirlo y poner atención. O sea que cuando uno hace un Zentangle en definitiva deben hacer un garabato prestando atención. No es un simple garabato. En cierta forma estamos creando arte al entrelazar todas esas líneas. Y no hay que juzgar el resultado, solo disfrutarlo y a lo sumo pensar cómo se puede hacer mejor. Se trata solo de percibir el momento, de saber disfrutarlo.

## **Qué son los Zendalas**

Es la combinación entre Mandalas y Zentangles. Se usan patrones de garabatos dentro de un círculo. En los Zendalas no existen los errores ni equivocaciones. Cuando se supone que hay un error justamente es la creatividad que lo subsana.

## **Mandala o Zentangle?**

¿Qué prefieren, los mandalas o los zentangles? En lo personal me encanta tanto uno como el otro, aunque noto la diferencia entre ambos ya que el mandala requiere mayor concentración y presencia, mientras que el garabato del zentangle favorece la imaginación y la libertad.<sup>6</sup>



Un Zendala

es la combinación del arte de zentangles (patrones de garabatos) con el círculo mandálico.

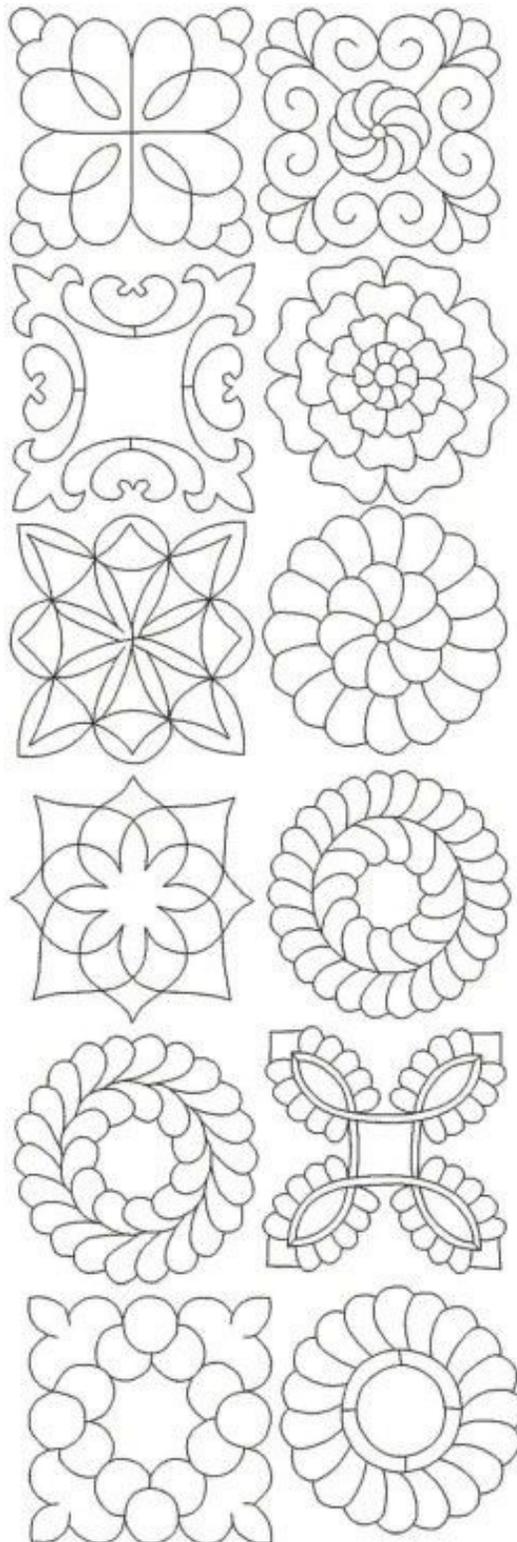
Esta combinación permite fluir la creatividad de una manera más libre y potenciada.

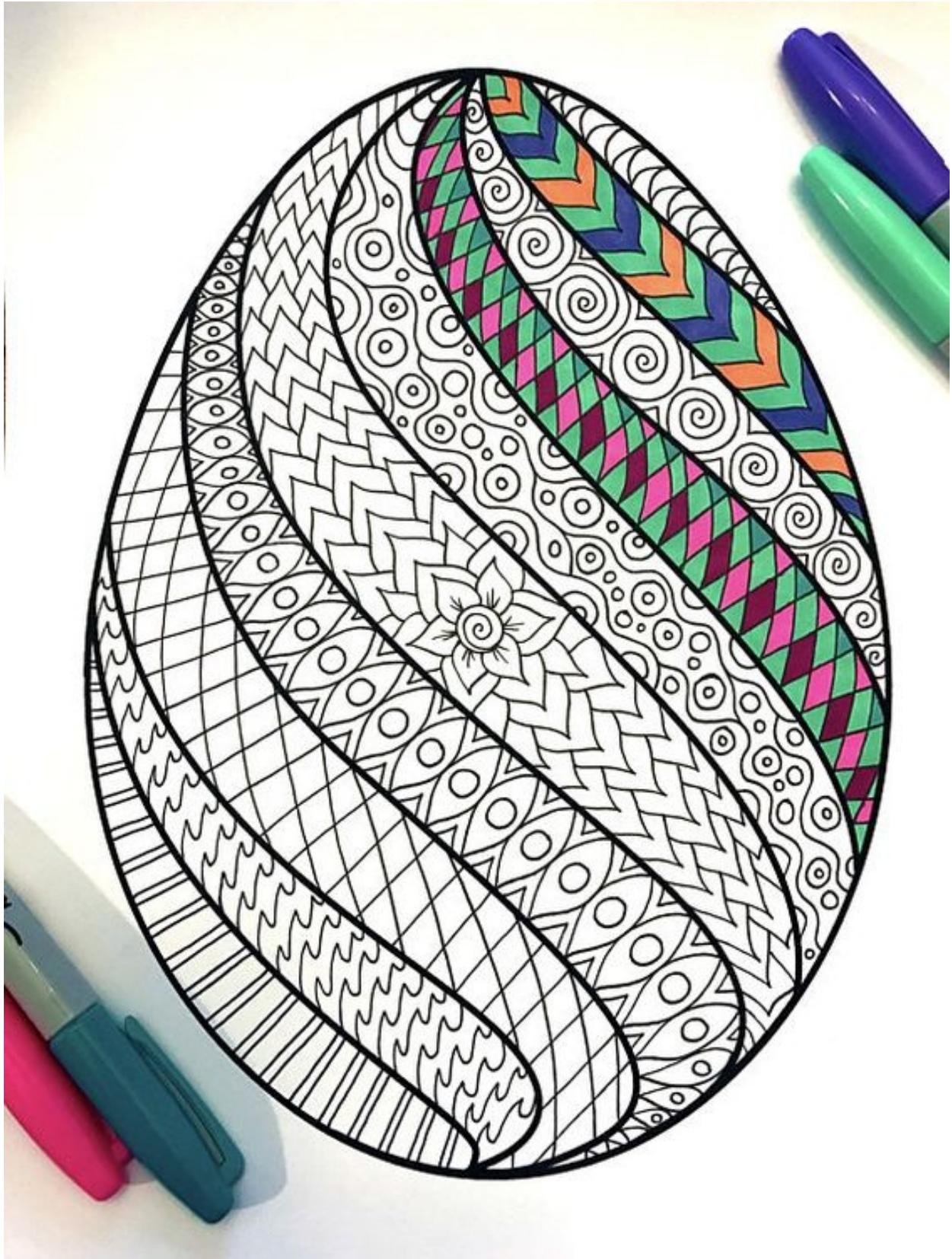
Zentangle deriva de las prácticas del dibujo Zen y tangle que significa maraña o garabato. Es un método fácil de aprender para crear imágenes de patrones repetitivos.

Aumenta la concentración y la creatividad.

Crear zentangles proporciona a su vez una satisfacción artística y una mayor sensación de bienestar personal.

Este método es





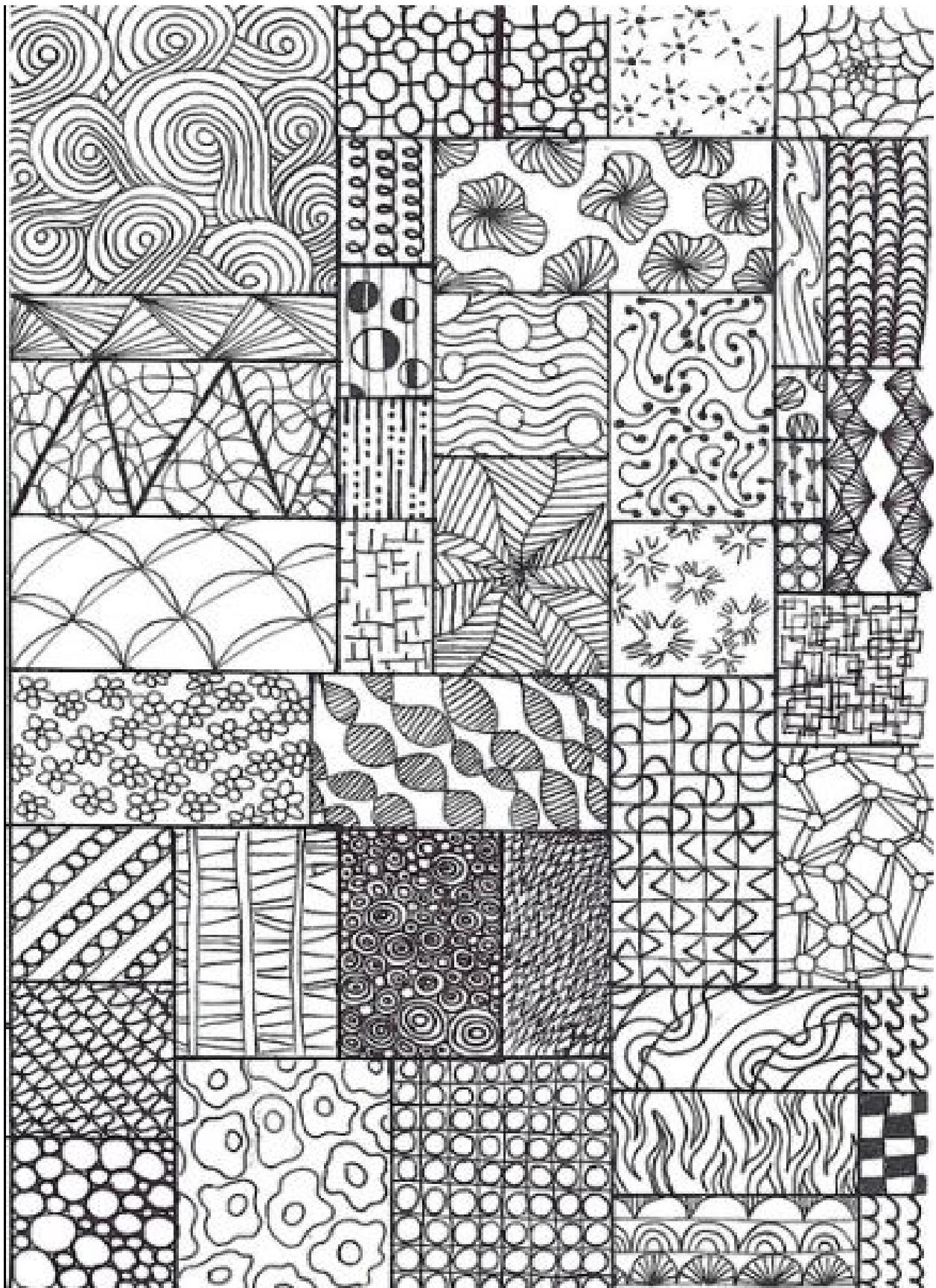
Un zendala se empieza trazando el círculo, el mandala, para luego comenzar a trazar líneas curvas o rectas dentro del círculo y se empieza a crear en los espacios patrones diferentes, estamos rellenando el círculo con zentangles, ¡¡todo un desafío!!

¡¡Se utiliza un buen marcador negro o también marcadores de colores y a disfrutar del tiempo sin tiempo!! Realmente este tipo de creación activa la neuroplasticidad del cerebro y uno logra crear combinaciones y patrones que jamás pensó era capaz de hacerlo. ¡Una experiencia muy lúdica y totalmente creativa!

Al iniciarse en los zendalas uno se da cuenta de lo limitados que estamos en cuanto a creatividad y originalidad, pero a medida que uno avanza empieza con concentración a desarrollar los potenciales dormidos y la creatividad surge como una necesidad imperante de creación y originalidad. Así como en la vida misma, nos movemos en los mismos patrones viejos y conocidos y nos cuesta empezar a crear algo nuevo.

No hay errores ni equivocaciones en los zendalas, al contrario, si surge algo aparentemente “equivocado” obliga al creador a partir de esta “equivocación”, iniciar nuevos patrones creativos. Y así mismo en la vida cuando algo no sale como esperábamos surge la capacidad creativa de buscar alternativas convirtiéndonos en cocreadores de nuestra realidad.<sup>7</sup>

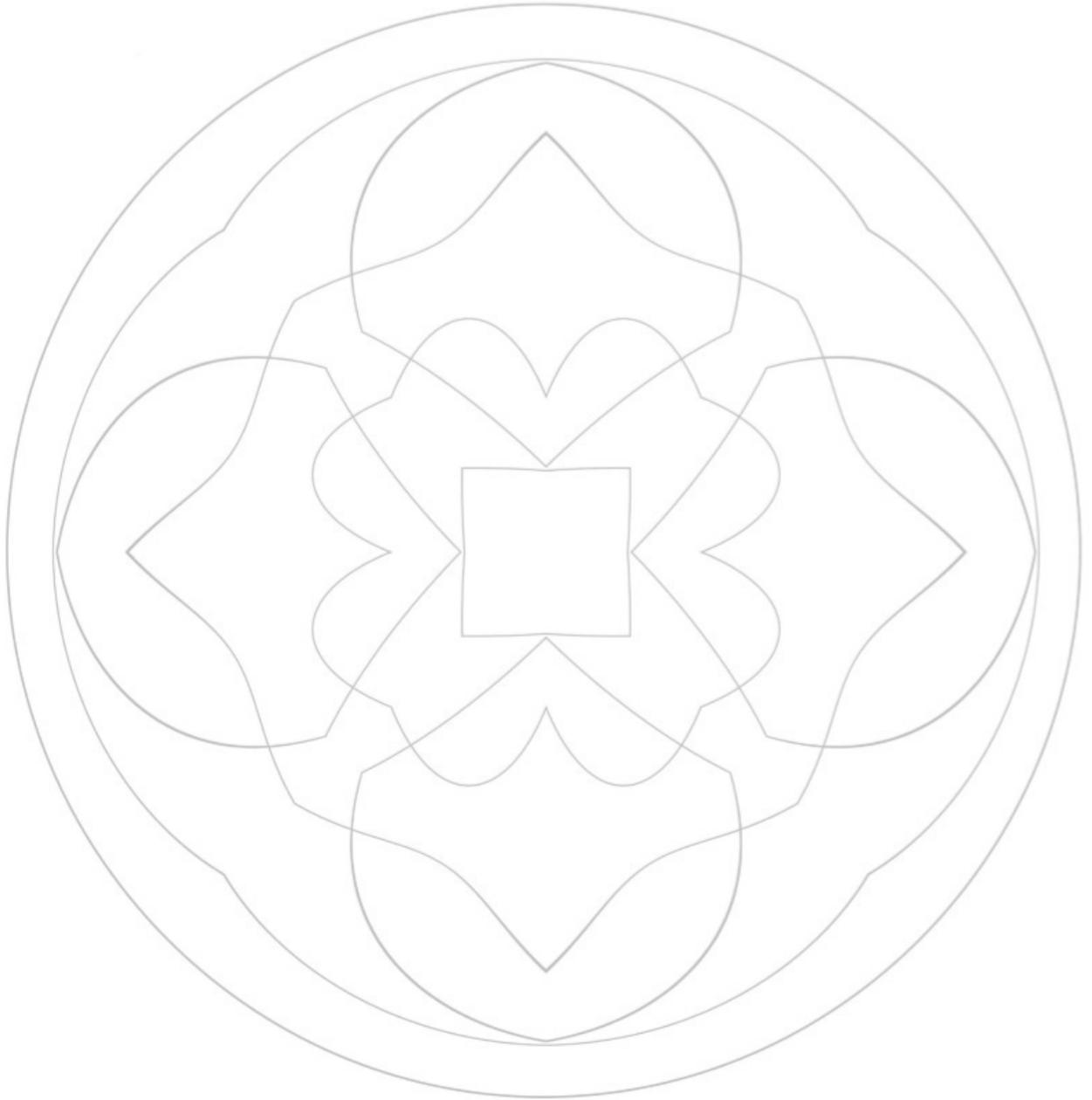
En los talleres realizados este fue uno de los ejercicios que dieron resultados interesantes para el proceso terapéutico y al final teníamos la exposición del grupo y la crítica entre los participantes.



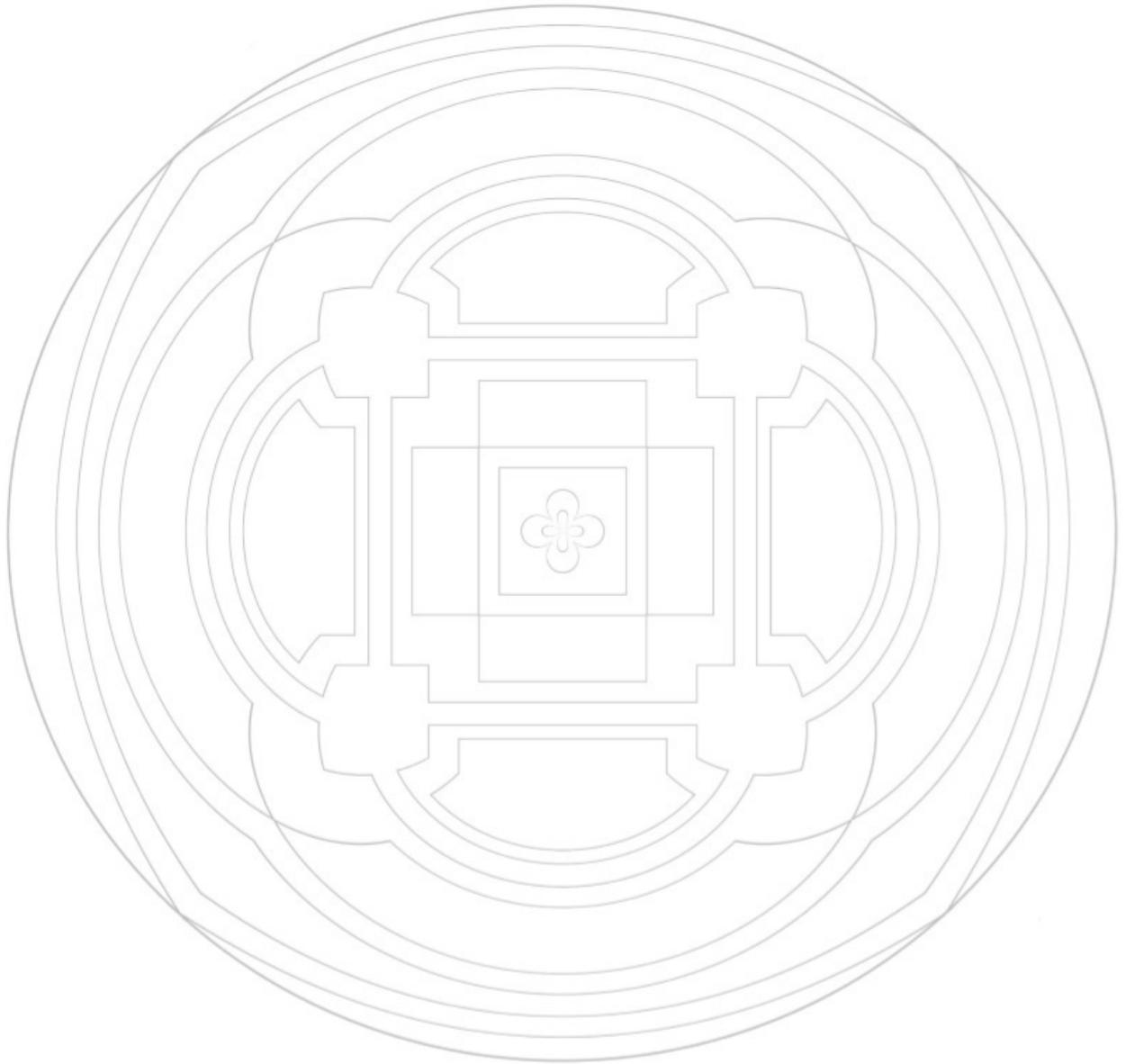
Muestra de varios Zendalas



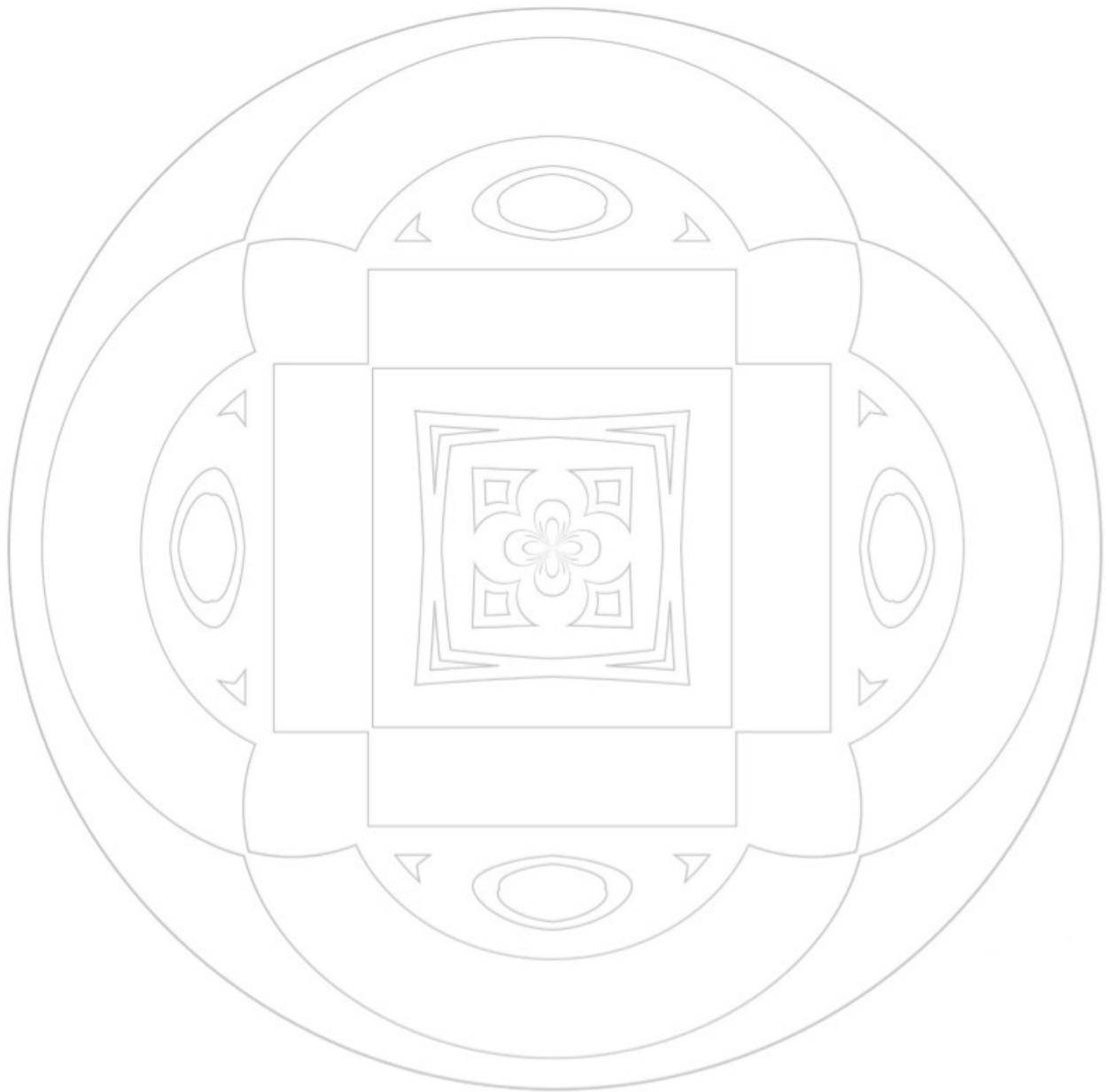
Mandala 1



Mandala 2



Mandala 3



Mandala 4

# Capítulo 4

## Marionetas

*“Somos marionetas del espacio y el tiempo, artífices de nuestras vidas y navegantes de caminos nuevos y desconocidos.” MAO97*

**Marioneta** (palabra usada a menudo para nombrar al conjunto de la familia de los títeres, nombre español del [teatro de muñecos](#)) es, en su definición más técnica e histórica, una figurilla hecha de diversos materiales (madera, pasta, trapo, metal, plástico, etc.) que manipulada gracias a un conjunto de hilos o cuerdas cobra movimiento. Está considerada por los profesionales, estudiosos y artesanos del ramo, el títere más difícil de manipular y con una de las técnicas más antiguas, teniendo su origen en la *marioneta de barra* y a pesar de que "como muñeco totalmente movido por hilos sólo aparece a partir del siglo XVIII".<sup>8</sup>



Cuando hablamos de terapia infantil nos ubicamos enseguida en [Melanie Klein](#) y [Anna Freud](#), pasando por [Winnicott](#) y con los toques argentinos de [Aberastury](#), por mencionar los más renombrados. Entre los actuales dentro de la terapia de juego podemos mencionar a las clásicas [Violet Solomon Oaklander](#) y [Virgina Axline](#) entre otros más.

Algunos dirán y ¿[Sigmund Freud](#) no trabajo con niños? Recuerden no trabajo directamente con niños, pero en el caso de [Hans o el pequeño Juanito](#), Freud oriento al padre.

Los teóricos mencionados anteriormente en su mayoría desde la perspectiva del psicoanálisis infantil y terapia de juego son los pilares de la terapia infantil, pero si vamos hilando un poco más profundo podríamos mencionar a [Madelaine Rambert](#) quién fue la que implementó la técnica del teatro de títeres. Aunque ¡adivinen! dos años antes en 1936 [Lauretta Bender](#) en conjunto con el psiquiatra Woltman escribieron un artículo sobre títeres terapéuticos, a partir de su intervención con niños con problemas de comportamiento en los tiempos de guerra.

Utilizar esta técnica permite al niño que proyecte su mundo interno, es decir identificarse con los personajes y situaciones recreadas, sin la necesidad de hablar directamente de un conflicto produciendo un ambiente de seguridad donde puede tomar distancia de la situación que le procede frustración.

En nuestro consultorio podemos tener títeres de animales o figuras humanas con roles diversos. No es necesario tener un títere para cada caso, lo que si les puedo decir es que podemos hacer los títeres con el niño, así podemos reforzar el vínculo y tomar del juego de té una tacita, mientras conversamos al confeccionar el títere u objeto canalizador que el niño necesita para descargar lo que le está creando conflicto. Esta técnica la podemos aplicar desde las etapas preoperacionales y operacionales en base a la clasificación de Piaget sobre la función simbólica y su relación con las fantasías, conductas imitativas y juegos.

Nuestro rol durante la técnica es el de observador participante, es decir podemos (menciono podemos porque el niño debe ser quien nos invite a participar en su juego... recordemos que, durante las primeras sesiones de evaluación, podemos basarnos en la hora de juego diagnóstico, para conocer su modalidad, plasticidad y demás aspectos a evaluar) involucrarnos con el objetivo de adquirir información para conocer el mundo interno del niño.



Además, recordemos que el niño recreara la situación y nos otorgara un rol dentro de su historia, también nos puede asignar el títere que utilizaremos... si el niño no inicia a jugar Violet Oaklander sugiere que nosotros podemos incentivarlo.<sup>9</sup>



El primer cuadro terapéutico en el que se utilizó el títere fue el del psicoanálisis infantil. Los títeres se utilizaron como método terapéutico por primera vez en Suiza, por la psicoanalista de este país, Madeleine Rambert, alrededor de 1930, para tratar neurosis infantiles.

Siguiendo las orientaciones de Anna Freud sobre el juego, y encontrándose con niños que tenían dificultades de habla, se le ocurrió la idea de utilizar “el juego de guiñoles”.

“El títere es un símbolo que, volviendo al niño activo, nos permite tomar en vivo su lógica autística”. *Madeleine Rambert*.

La utilización psicoterapéutica del títere se localiza entre las dos guerras en EEUU y en Suiza. El titerero y psicólogo de origen alemán A.G. Woltman,

colaboró con la psiquiatra americana Lauretta Bender en el hospital Bellevue de Nueva York para ayudar a niños que presentaban graves desórdenes de comportamiento y de personalidad. Publicó su experiencia en el año 1936, y sin duda fue el primer artículo sobre títeres terapéuticos. En el año 1938, Madeleine Rambert también escribe un artículo en la *“Revue française de psychanalyse”* sobre su experiencia, a propósito de los juegos de guiñol. El artículo se llama *“Una nueva técnica en psicoanálisis infantil: el juego de los guiñoles”*. En el artículo nos dice:

*“El Títere es un medio de transferencia precioso que facilita la expresión de los sentimientos inconscientes del niño. Es de alguna manera el cuerpo material en el que el niño proyecta su alma.”*

En artículos escritos por Madeleine Rambert, expone los valores terapéuticos atribuidos a los títeres:

- valor del juego como medio de expresión y de investigación.
- valor emotivo de transferencia.
- valor catárquico del juego del niño donde expulsa las emociones.

El término catarsis *“katharsis”* viene de la tragedia griega, cuando a ella se refiere Aristóteles. Se hace servir esta palabra para designar el efecto que ejerce la tragedia en los espectadores. La tragedia con el recurso de la piedad y del terror, consigue la expurgación de estas pasiones. Catarsis en Aristóteles, es la purificación psicológica a través del terror y de la piedad.

La terapia catártica o método catártico consiste en que el efecto terapéutico buscado es una purga, una descarga adecuada a los efectos patógenos. La cura permite al sujeto evocar o incluso revivir los sucesos traumáticos a los que están ligados estos afectos, y conseguir una descarga de estos por las vías normales, como el llanto.



Madeleine Rambert, en su artículo, también hace referencia a una autora del siglo XIX, apasionada de los títeres y teórica de sus efectos: George Sand.

Esta autora con su hijo Maurice, fundó el teatro de títeres de Nohant, donde venían a verlo celebridades del momento. Publicó recuerdos de esta actividad.

También de un titerero, el protagonista de una de sus novelas. “El hombre de nieve” (1958), donde describe el mecanismo de proyección del titerero sobre su títere y la alegría por la identificación con los espectadores.

Son precisamente estos dos aspectos en que se basa la práctica de Madeleine Rambert (en el primer aspecto) y de A.G. Woltman (en el segundo).

En 1950, siempre en el cuadro de la psicoterapia infantil, Serge Lebovici reflexiona sobre el papel del terapeuta y la relación con el niño. Cree que el terapeuta debe participar activamente en la terapia.

*“El carácter esencial de los tratamientos llevados a cabo con ayuda de los títeres, nos enseñan que el niño es susceptible de exteriorizar sus conflictos y los fantasmas internos, ayudado por la ficción simbólica y refugiándose en esta ficción”*

*Serge Lebovici (1950)*

Su gran contribución fue la de reflexionar sobre la intervención o no del terapeuta en la terapia con títeres.

*“La transferencia es difícil de analizar, pues la intervención del terapeuta en la producción del niño vendría a modificar “simbólicamente” el contenido de los temas que preocupan al niño y que pone en escena con su títere. Por otro lado, la no intervención, no permite o difícilmente, una transferencia positiva.”*

En cuanto al psicodrama, es una actividad proyectiva, teniendo como soporte la relación de un objeto mediador con una fuerte connotación lúdica.

En Inglaterra, desde el año 1943, artículos sobre terapia con títeres fueron publicados en el "Puppet Post" y en los periódicos de "L'association sur la marionnette éducationnelle"

A finales de los años 60, los Dres. W.M. Pfeiffer (Université clinique. Erlanjeu) i Militiae Petzold (Fritz Perls Institut Düsseldorf) publicaron en Alemania, artículos y libros sobre el tema. Más tarde, estas técnicas se han desarrollado en la mayoría de los países de Europa y al otro lado del Atlántico.

Los títeres han sido utilizados en el psicoanálisis infantil hace unos 77 años y en psiquiatría de adultos hace unos 42 años.

Al cabo del tiempo el títere como medio terapéutico se encuentra en diversos sectores de la intervención: psicoterapia, ergoterapia, psicomotricidad...

En psicomotricidad es un factor de reeducación de los aspectos psicomotores de la personalidad, estimulando la organización tiempo-espacio, las coordinaciones perceptivo-motrices, la interiorización del esquema corporal, y la toma de valor de la socialización en el juego teatral.

En el año 1978 se crea en Francia, “Marionnette et Thérapie” fundada por Jacqueline Tochette, la primera asociación con la idea de la necesidad de un

lugar de encuentro entre titereros y terapeutas, a fin de poner en común cada uno de estos dominios específicos. Es una alianza de dos tipos de profesionales que tienen cada uno una tarea específica y que no deben ir enfrentados el uno con el otro, sino que han de trabajar en el mismo sentido para ayudar a ciertas personas con dificultades. Actualmente su presidenta es Madeleine Lions (titerera).

Los objetivos de esta asociación son la de **formar**, mediante cursos, jornadas..., **informar**, mediante conferencias, encuentros nacionales e internacionales, y **difundir**, con el boletín trimestral “Marionnette et Thérapie” de la colección del mismo nombre.

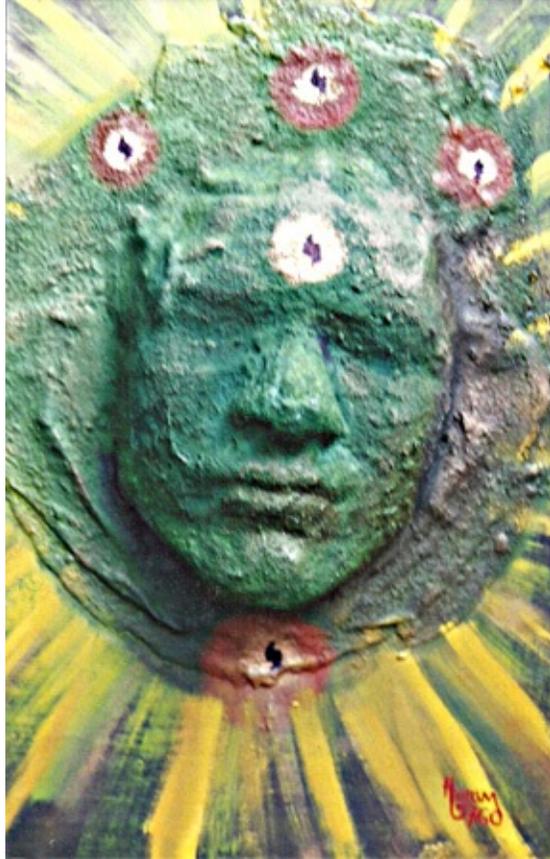
Organizan coloquios internacionales cada tres años en el Festival Mondial des Théâtres de Marionnettes en Charleville-Mézières en Francia. Es una ocasión para encontrarse titereros y terapeutas de todo el mundo que utilizan los títeres de una manera diferente. Estos intercambios son muy enriquecedores ya que permiten tener conocimiento de personas y experiencias de otras asociaciones. A partir de esta primera asociación en Francia, se han creado alrededor del mundo muchas asociaciones con la misma finalidad: Japón, España, Italia, Bulgaria, Brasil, Portugal, Canadá, Hungría, Suiza, Líbano...



Hay siete Factores que nos protegen más allá de la adversidad,

- 1) La autoestima
- 2) El compromiso moral, ético y espiritual
- 3) La capacidad de actuar con independencia e iniciativa personal
- 4) La creatividad
- 5) La capacidad de relacionarse positivamente con otros
- 6) La capacidad de introspección
- 7) El sentido del humor

Para ayudarnos en nuestro proceso mental tenemos, a los siete espíritus ayudantes de la mente que son la creación de la Ministra Divina de un universo local... se les ha dado los siguientes nombres: el espíritu de *sabiduría*, el espíritu de *adoración*, el espíritu de *asesoramiento*, el espíritu de *conocimiento*, el espíritu de *valentía*, el espíritu de *comprensión*, y el espíritu de *intuición* -o de percepción rápida. LU 34:4.7



## Capítulo 5

### Escultura

“La arquitectura es la ordenación de la luz;  
la escultura es el juego de la luz.” Antonio Gaudí

Dentro de las técnicas activas en psicoterapia, está la escultura. Como apuntan Simon, Stierlin y Wynne la técnica de la Escultura familiar se relaciona con el Psicodrama. Es curioso señalar que no solo esto es así, sino que la mayoría de las técnicas activas que se usan en terapia familiar beben de las fuentes de la obra de Moreno, pero que solo estos autores señalan este origen, no encontrándose el nombre del creador del Psicodrama en la bibliografía de ninguno de los autores que utilizan técnicas dramáticas, es decir, activas.

Dentro de las técnicas activas en psicoterapia, está la escultura. Como apuntan Simon, Stierlin y Wynne la técnica de la Escultura familiar se relaciona con el Psicodrama. Es curioso señalar que no solo esto es así, sino que la mayoría de las técnicas activas que se usan en terapia familiar beben de las fuentes de la obra de Moreno, pero que solo estos autores señalan este origen, no encontrándose el nombre del creador del Psicodrama en la bibliografía de ninguno de los autores que utilizan técnicas dramáticas, es decir, activas.<sup>10</sup>

Los orígenes de esta técnica se encuentran en las técnicas de expresión de la relación sin palabras o "Técnicas no verbales", como encontramos ya en Masermann y Moreno "se trata de desarrollar por medios miméticos una situación difícil de exponer verbalmente" y entre sus fines está "liberar la interacción, fijarse en el componamiento y en el aspecto emocional de la comunicación, no en el semántico", aunque se siga de una "discusión sobre los sentimientos que se ha experimentado". Pero la denominación concreta de escultura y su aplicación específica a la terapia familiar nos remite a Kantor y otros (Duhl, Kantor y Duhl, 1973) del Instituto de la Familia de Boston, y su desarrollo y extensión posterior a Papp, Silverstein y Carter (1973) del Family Institut de N. York, y posteriormente a Andolfi y otros.



En nuestra clasificación general de las Técnicas Psicodramáticas incluimos la escultura en el apartado de "Técnicas que ponen en juego la dinámica del sistema" provocando un cambio gradual o una serie de crisis en su estructura. Definimos la escultura como "Expresión plástica simbólica de la estructura vincular de un sistema, mediante la instrumentalización de los cuerpos de los

elementos de dicho sistema".



Con las manos en el barro comienza la aventura de descubrir y descubrirnos en el taller de expresión, en el “entre”; entre el mundo interno y el externo, entre la realidad y la fantasía, entre lo agradable y lo que nos puede generar rechazo, embarcándonos en el mundo creativo de los procesos psi.

A la hora de distribuirnos los trozos, los cortamos con un elemento muy simple: una tanza. Estamos prontos y damos comienzo a la obra; “entre” lo individual y la armonía de lo grupal.

El barro o arcilla es un recurso sumamente generoso, rico y aprovechable, para trabajar en diversas actividades y consignas, en las distintas etapas evolutivas, por su poder de simbolización y subjetivación.<sup>10</sup>

A través de su contacto nos transporta rápidamente en el túnel del tiempo, haciendo posible el recorrido por nuestros procesos internos más primarios.

En tanto material histórico, fue utilizado en muchas civilizaciones, y nos conecta fácilmente con nuestros sentidos y sentimientos. Genera en quienes lo utilizan, un sin fin de significados y al Arterapeuta le brinda la oportunidad de

acompañar, una vez más con la técnica, en este interesante desafío.

Según Sara Paín la tierra o arcilla como materia de expresión, está ligada a nuestro universo cotidiano, simbolizando el nacimiento, la vida, la muerte, nuestros afectos, haciendo posible que se proyecten espontáneamente.

En el modelado están presentes todos los elementos primarios y sagrados desde el origen de la vida; la tierra, el agua, el fuego y el aire, elementos que representan en el inconsciente poderes protectores y a su vez adversos y movilizantes.

Remitiéndonos a la historia, es una materia que fue empleada en casi todas las civilizaciones por los hombres, hasta nuestros días, surgiendo una evolución de cómo se extraía directamente con las manos en la tierra, hasta el avance de la tecnología como facilitador, sin lugar a dudas.

De todas las técnicas de expresión es la que permite ensuciarnos sin juicios, conectarnos con la imaginación y descubrir rápidamente el sentido de nuestras limitaciones hacia la libertad.

Es viable trabajar desde esta perspectiva la ansiedad, la anticipación, la adaptación, el distanciamiento, la agresividad y el dolor, entre otros, que acompañan al sujeto en su vida cotidiana. Y por sobre todo nos brinda la posibilidad de reparar los errores o fisuras, en la pieza que simbólicamente constituye el aspecto central del proceso psicoterapéutico.

Sara Paín refiere a que el Arteterapeuta será el responsable de orientar en esta técnica a los participantes, y sus sentidos a emplear: vista, olfato, tacto. Asistirá al sujeto en lo que necesite para sus construcciones y reparaciones, habilitándolo a que se conecte con la materia, se beneficie de la experiencia y comprenda el significado de su producción.

Por otro lado, para Guy Lafargue, el barro tiene poderes inductores en temáticas que no dejan de interpelarnos como sujetos: lo excremental; en referencia a la limpieza y pulcritud, el control de esfínteres, las conductas sádico anales, lo regresivo; en referencia a la regresión intrauterina y el traumatismo del nacimiento, lo genital; escena primaria, sexualidad, el pecho materno y la separación del objeto, sin dejar afuera la representación de la destrucción y la muerte.<sup>11</sup>

Luego la exposición de las piezas, que se desarrolla en un espacio

escénico dado entre las manos y la mirada en donde “se mantiene la ilusión de control” según el mencionado autor.

Es así como el recurso del barro nos permite enfrentar la angustia, trabajar muchas interrogantes de nuestra propia historia, acercarnos al misterio en torno a la pareja, reeditar la concepción de la vida intrauterina, la constelación familiar y la muerte.<sup>12</sup> Por sus propiedades, este material no requiere de horno, pero sí de un tiempo de espera para el secado de la pieza. Nuevamente el paralelismo con la vida misma, a través de la espera en el proceso para pasar a la etapa siguiente y poder pintarla.



El barro tiene poderes curativos según lo que nos han transmitido las antiguas civilizaciones. Y actualmente nos lleva a nuevos escenarios de aplicación; siendo uno de ellos, el espacio de arteterapia, dando lugar a significados psíquicos, liberadores y sanadores de gran alcance, sin juicios y con la profundidad que cada uno esté dispuesto a lograr.<sup>13</sup>

Es una de las ventajas del uso de este material, es al ritmo personal de cada cual, de a poco o de manera veloz, siempre en el proceso de cada cual en la

catarsis vemos mucho en una sola sesión sobre todo con infantes, durante la elaboración el proceso mismo de la individuación y el darse cuenta a varios niveles y finalmente en la cura el propósito real de todo el ejercicio.



La mayoría de ellos participantes en estos talleres se sienten atraídos por esa masa en la que pueden aplicar su fuerza, moldearla, darle forma y en el mismo sentido darse forma al sentimiento a trabajar.

“La arcilla implica una manera muy primaria de expresión y comunicación, ya que implica el hecho de tocar (Henley, 2002). El contacto táctil es en realidad el primer modo de comunicación que un bebé aprende (Bowlby, 1969). Es el sentido del tacto el que permite a la gente entender sus propios límites (Sunderland, 2004). El tocar, ante todo, es el principal medio no verbal de la relación de un niño con su madre. Desde el momento del nacimiento, el tacto es la forma en que se comunican sentimientos.

El sentido del tacto está estrechamente relacionado con el apego temprano. (Bowlby, 1969). El apego es el vínculo que se establece entre un bebé

y su cuidador principal. Se caracteriza por los patrones de interacción que se desarrollan con el fin de satisfacer las necesidades de los bebés y el desarrollo emocional (Bowlby, 1969). Según Bowlby (1969), el desarrollo escaso de un apego temprano, podría resultar perjudicial para el niño emocionalmente y estas dificultades se pueden filtrar a través de la vida adulta. Souter-Anderson (2010) señala que muchos terapeutas ven la relación de sus clientes con la arcilla como una metáfora de las relaciones de apego con diferentes personas en sus vidas.”<sup>14</sup>

La arcilla es catártica por naturaleza, ya que permite al niño expresar una gran variedad de emociones; permite la liberación restringida de emociones a través de la expresión emocional, tales como golpear la arcilla (Schaffer, 2006). Cuando los niños se sienten atrapados, frustrado y abrumado por los retos de la vida, el uso de la arcilla en la terapia proporciona un lugar seguro para liberar los pensamientos y emociones, y desaprender hábitos viejos, destructivos o improductivos. Puede ser útil, también, para liberar la tensión, frustración y la agresión (Hart, 1992, citado en Sholt y Gavron, 2006). La arcilla es moldeable y, en tres dimensiones, puede convertirse en cualquier cosa que un niño quiere que se convierta. Se puede encarnar, por ejemplo, en un monstruo que podría parecerse a un animal o una figura de fantasía, o puede que solo sea una forma tal vez simbólica. Una vez que se ha convertido en algo, puede ser permanente, o ser aplastado y revertido en una bola. De esta manera, se expresan sus emociones y pensamientos internos. Souter-Anderson (2010) afirma que la arcilla es particularmente útil cuando se exploran los sentimientos de ira. También puede actuar como una salida para evitar la acumulación de emociones y sentimientos negativos en el niño.

Para mejora la autoestima:

Trabajar con la arcilla puede ser gratificante para los niños que tienen dudas sobre su creatividad. Se necesita muy poca habilidad para usar la arcilla y por lo tanto no hay posibilidad de fracaso (Henley, 2002). También, la permanencia de la creación de un niño promueve el autoestima y cuando las piezas funcionales se producen (por ejemplo, tazas, tazones) los niños ven a sí mismos como capaces de participar en una actividad verdaderamente útil (White, citado en Schaffer, 2006).

Otro de los beneficios es que los productos de arcilla son tangibles y se pueden examinar en una etapa posterior. Se usa para mirar y admirar sus creaciones de arcilla todas las semanas.

Oaklander (1988) también habla sobre las técnicas proyectivas, como la escultura de arcilla que ella dice es muy útil para ayudar a los niños a explorar la imagen negativa de sí mismos y aumentar la auto-aceptación y autoestima.

Para el trabajo en equipo:

Crear con arcilla puede ser también una actividad muy social. Cuando es apropiado, grupos de niños que presentan similares inquietudes son alentados a desarrollar en conjunto las habilidades verbales y sociales, y la confianza. Los niños necesitan intercambiar ideas y sugerencias sobre cómo hacer algo, y ser capaz de mostrar algo a otros niños puede ser muy gratificante (White, 2006). La cooperación y el intercambio de ideas en grupos promueve un sentido de identidad y un sentido de pertenencia. Sherwood (2010) dice que el uso de arcilla en los grupos es muy productiva porque se provoca discusiones acerca de los sentimientos y las relaciones.

El uso de la arcilla como una metáfora:

La arcilla permite a un cliente acceder a su inconsciente. El uso de metáforas permite la exploración de las dificultades sociales y emocionales del cliente sin tener que enfrentarse a los problemas directamente o recurrir a la crítica negativa (Henley, 2002).

Trabajar con la metáfora como medio de resolución de problemas es una manera amena y divertida de hacer frente a graves problemas. Por ejemplo, un paciente crea una serpiente representando a su madre.

Recomendaciones:

Es importante hacer que la arcilla esté disponible en la sala de terapia.

La arcilla puede ser utilizada eficazmente en la terapia grupal para fomentar las habilidades sociales y la empatía. Sea directivo: pida al grupo hacer una forma que los represente a sí mismos, o de cómo se sintieron esta mañana. Al hacer esto, usted está promoviendo un debate interactivo en el grupo, pero recuerde que nunca debe obligar a nadie a hablar si se niegan a hacerlo.

Hay que dedicar tiempo para conocer el medio (la terapia con arcilla) y sentir lo

que es trabajar con esta herramienta personalmente.

*“En la medida en que lograba traducir mis emociones en imágenes, es decir, hallar aquellas imágenes que se ocultaban tras las emociones, sentía una tranquilidad interna. [...] Mi experimento me afirmó en la convicción de lo valioso que es, desde el punto de vista terapéutico, hacer conscientes las imágenes que se hallan detrás de las emociones.”*

-Carl G. Jung 1964-

Hablar de barro, arcilla, cerámica, es remontarnos a tiempos inmemorables donde el hombre busco y encontró casi por azar una manera de conservar mejor sus alimentos y agua, hasta ocupar utensilios en ceremonias y ritos de transición funerarios, o representara a los Dioses, en muchos casos alrededor del mundo, el plasmar su realidad en verdaderas obras de arte, la cual le ayudan a comprender su presente, y a generaciones nuevas a comprender el pasado, entonces crea un puente sin tiempo ni espacio, puesto que ya no es ni pasado, ni futuro, sino un presente continuo.

Trabajar con el barro nos permite conectarnos, no solo con nuestro pasado más primitivo, sino también nos permite poder experimentar, reflexionar y vernos reflejado en él, tanto en el proceso como al término de una pieza de cerámica.

Muchos estudios comprueban que cuando el arte es trasladado hacia caminos terapéuticos, podemos descubrirnos, comprendernos, aceptarnos, enfrentarnos a los miedos, ver nuevas posibilidades, darnos cuenta, encontrar relaciones y respuestas a situaciones determinadas, trabajar con los sueños, conectarnos y liberarnos emocionalmente, entre muchos otros beneficios que nos otorga esta noble experiencia.

Reconocernos como seres humanos, nos permite construir mejores y nuevas realidades, en la cual aprendemos juntos. El trabajo con la arcilla, y posterior cerámica nos ayuda a vernos desde un plano tridimensional, desde la forma y el color, pues descubrimos nuestras propias formas y colores.



Es un trabajo que requiere tiempo, concentración, en muchos casos meditación, comprendemos mejor las estaciones, las etapas de la vida, los inicios, finales e inicios, lo impermamente.

Trabajamos con los cuatro elementos, tierra, agua, aire y fuego, de ellos depende los resultados de nuestras obras al terminar el proceso. La podemos trabajar de manera personal o grupal, en ambas aprendemos y comprendemos situaciones valiosas de la vida misma.

Es una experiencia que todos podemos vivir, a cualquier edad, en cualquier ocasión.

*“No soy lo que soy, soy lo que hago con mis manos”*

Louise Bourgeois



Una autoestima excesiva puede destruir la humildad adecuada y terminar en orgullo, presunción y arrogancia, pero la pérdida de la autoestima acaba a menudo en la parálisis de la voluntad. LU 159:3.3

# Capítulo 6

## Clown Gestalt

*« Le clown-théâtre représente pour moi l'essence de la qualité d'être : créativité, fluidité, plaisir et découverte de sens.... »* M. Frechin

El clown unido a la Gestalt (o viceversa), nos permite dar un enfoque lúdico – y no por eso menos profundo – a los asuntos no resueltos; mediante la oportunidad de comprender que, desde el juego, la expresión y el vacío surgen lo nuevo, lo distinto, lo creativo. Esta es una posibilidad de otra mirada sobre el proceso terapéutico.

Es una invitación a poner luz a esa parte oscura que nos acompaña, (muchas veces a pesar nuestro) sin intentar cambiarla, sino aceptando nuestros límites y despertando la sabiduría natural que todos poseemos.



Con este enfoque podemos trabajar, escenas temidas(fobias), Polaridades (con la amplitud que estas mismas tienen), el darse cuenta (trabajar con el Aquí y el Ahora), etc.,

El acento en este modo de trabajar es en la presencia, conciencia y creatividad de cada uno de los participantes.

Este ha sido uno de los talleres más divertidos que he hecho en la vida.

Nos permite acceder a una Formación teórica y vivencial diseñada para los que hayan completado un proceso de crecimiento y quieran seguir investigando, desarrollando y cultivando su creatividad a través del arte del Clown y la Gestalt.



Esta formación tiene la intención de proporcionar a los profesionales del acompañamiento terapéutico unas herramientas muy eficaces para la intervención grupal; ayudando a las personas a explorar y poner en juego escénico su sombra, a través de un personaje fabricado con lo más torpe, lo más inocente... y también lo más genuino de cada un@ = su payas@.

Mi primera experiencia con el clown Gestalt fue con Néstor Muso y fue una inolvidable, todos los participantes salimos del taller con una energía y una creatividad aumentada por el ejercicio mismo y la catarsis que emanó de la experiencia, el maestro Muso llenaba el espacio con su presencia lo que nos permitió sentirnos cómodos y bien guiados en este terreno que era novedoso y aunque lúdico muy serio en cuanto a la veracidad del sentimiento.



La siguiente experiencia fue con Manuel Frechin quien nos dio otras posibilidades con su aventura clown, al preguntarnos;

¿Cuándo soy un clown?

¿Cuál es la frontera entre el actor y el personaje?

¿Qué es lo que mi clown narra de mi intimidad?

¿Cómo traducir en lenguaje clownesque cuestiones existenciales?

Estos son los interrogantes que alimentan la creación de sus espectáculos. Antes de hablar de medio ambiente, es de los clowns que quieren dar a ver: en su vida, sus relaciones, sus maneras de desenredarse de lo cotidiano...

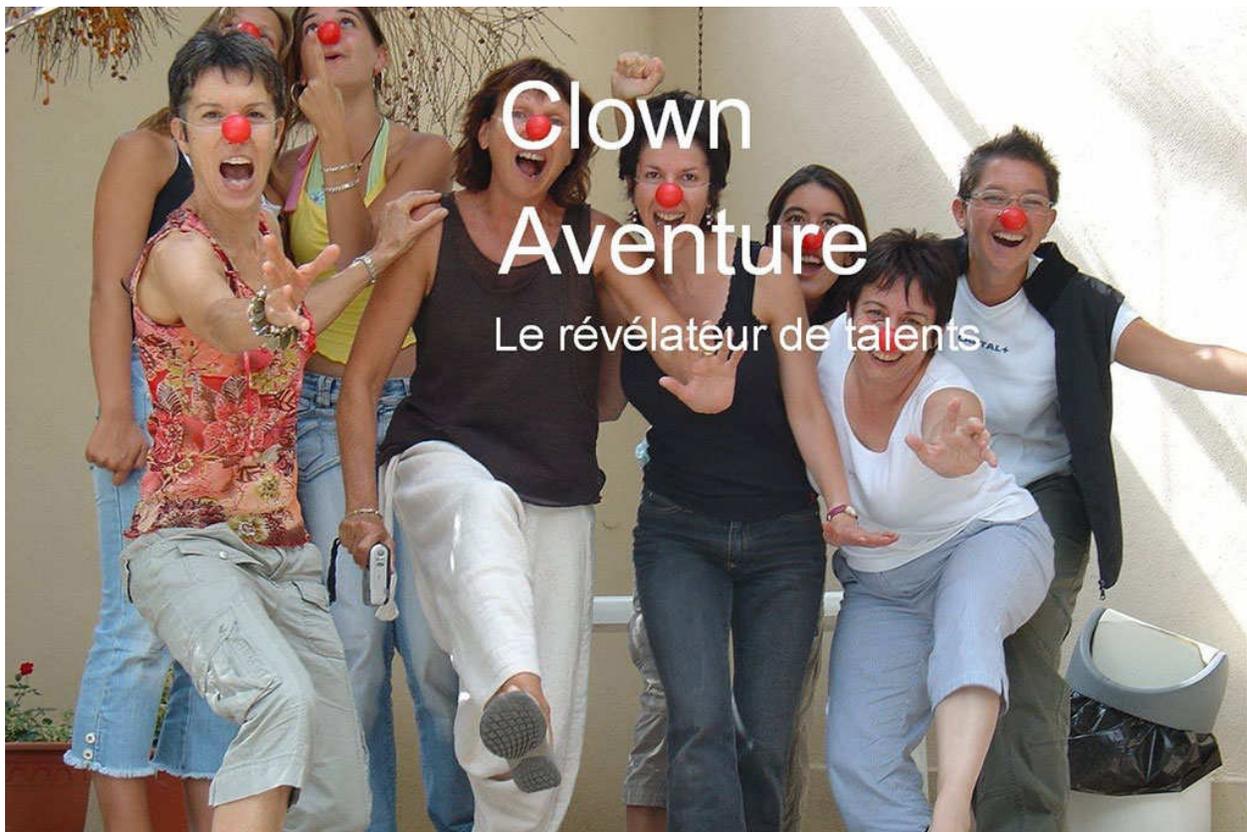
Por lo tanto, es cuestión de poder, de la seducción, de amor, de los celos, de la generosidad, del cálculo. Más allá del discurso ecológico, es una interrogante sobre el vivir juntos que propone en su espectáculo.

¿Qué hacer cuando se tiene aspiraciones diferentes para convivir,

proponer a la otra su visión del mundo, respetando su diferencia?

Entre Uno que venera el silencio, así como un vacío cercano a la muerte y Una que prefiere el movimiento, la abundancia, se esconde una verdad común, un frágil punto de encuentro: la fraternidad. Su propuesta me movió mucho.

Después vino el Bataclown de Fred Robbe y así han pasado muchos representantes de este enfoque que es una diversión muy seria.

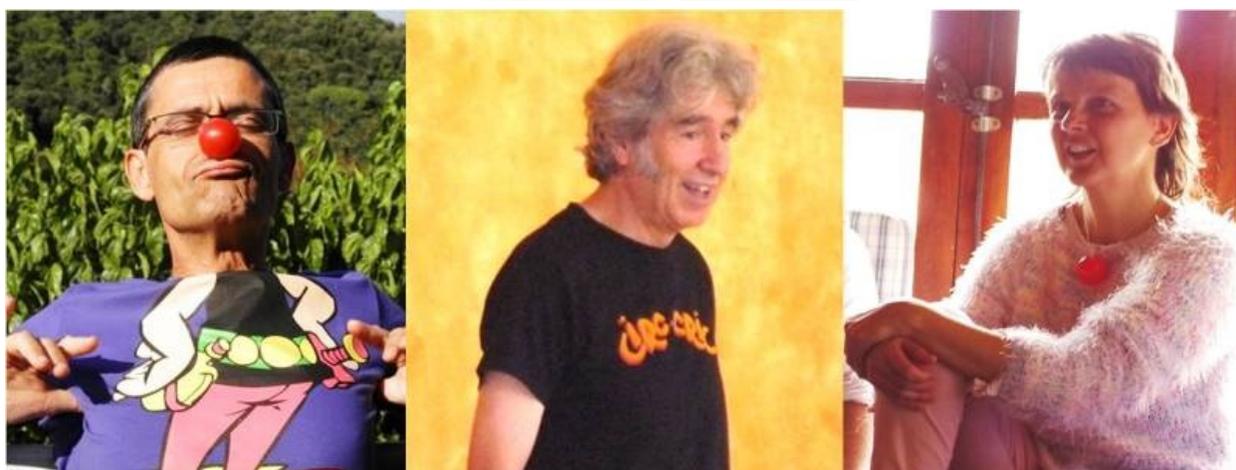


Esta creatividad unificadora que poseen todas las personalidades creadas es la marca de nacimiento de su elevado origen exclusivo; es una prueba adicional de su contacto ininterrumpido con ese mismo origen a través del circuito de la personalidad. LU 56:4.2



Aquí un testimonio de un practicante:

Me topé con el clown y la Gestalt, mientras que yo comenzaba mi carrera de enfermería. Necesité un arreglo de descompresión y ganas de descubrir mi clown interior, reconectarme a mis emociones por el juego del clown para poder sentirme mejor en mi Piel y poder desarrollarme más en mi vida. El clown-Gestalt me ha aportado más que seguridad, de confianza en mí, me ha ayudado en parte a afirmarme aún más. Estoy inscrita inicialmente en los cursos propuestos por Manuel FRECHIN, luego de los grupos permanentes y la formación clown-profesional. Al tiempo, a medida, me reuní con mis resistencias, mis miedos, mis alegrías, mis tristezas y la felicidad de sentir mi soplo de vida, de moverse, jugar, sentirme Viva, de estar en relación con mis sensaciones, con los demás, sentir su benevolencia. En mi servicio, he tenido ganas de animar un taller clown para llevar este espacio de vida y de juego a las personas que sufren, aisladas y, por consiguiente, he seguido la formación de clown practicante. Desde hace 3 años, se llevo a cabo un taller de clown en mi servicio y estoy encantada de haber podido experimentar este trabajo en torno del clown y la Gestalt. Incluso si estoy a veces frente al miedo de hacer mal, me contacta Manuel que aún está a la escucha y disponible para que me acompañe en mis reflexiones en torno a la animación de este tipo de talleres.<sup>16</sup>



Durante este viaje de exploración en vestidura de clown, me gustaría abrirles a sus cualidades de ser, de naturaleza, de humano sensible.

Qué pasa ¿cuándo abandonamos nuestro punto de vista analítico, racional? ¿Qué pasa sí? Para ello, vamos a experimentar otros modos de ser, de ver, de sentir...

El llamamiento interior: esta vibración de sí mismo ¡debe tener sentido! Mi historia, lo que soy, sentí, y quiero que me lleve a ponerme en marcha.

Debo encontrar el ritmo de mis pasos, los medios de avanzar, movilizar todas las fuerzas. ¡He aquí la salida! Las pruebas, las alegrías, las dificultades en el camino y mi encuentro con la naturaleza, mi naturaleza...

Ser clown no es solamente componer un personaje teatral o circense, ni ser autor de tu espectáculo, es ser poeta, no hacer poesía, sino ser la poesía, un ato poético, un camino, una elección única y para siempre, algo que marca hasta

el límite de lo desconocido. **Gabriel Chame**



Dice Jorge Villalonga que, La nariz de Clown es la máscara más pequeña del mundo, un semáforo en rojo al tedio adulto que todo lo racionaliza y explica; es una puerta abierta al misterio, una apertura al espíritu benigno que nos habita, si somos lo suficientemente valientes para abrirnos al instante y soltar el aburrido control que ejercemos en nuestra cotidianeidad.

El riesgo es grande, pero la recompensa también lo es.

El trabajo de Clown, dentro de mi enfoque gestáltico es un viaje en el que la autorregulación orgánica brota espontáneamente, o a base de palos si fuera necesario, (esto no lo pongas), en cada participante.

La movilización del carácter neurótico es un hecho que acompaña al proceso de creación del propio Clown. Podemos enfocar el trabajo de Clown como una Gestalt inconclusa que está pidiendo a gritos su expresión e integración. Tengo observado que esto coincide muchas veces con la virtud a desarrollar en cada persona.

En este enfoque, el Clown es una actividad expresiva, que está emancipada de los prejuicios del payaso de circo.

Descubrir el propio Clown no tiene que ver con hacerse el payaso, se trata de un proceso vivo de creación de un personaje interior muy sutil.

El trabajo implica una aventura personal que pone en marcha nuestra creatividad e imaginación, rescatando la parte de nosotros que está en contacto con el misterio y la capacidad de sorprender-se.

En este taller propongo desarrollar la expresión personal de cada participante, a partir del personaje tradicional del Augusto.

El trabajo está basado en técnicas de Clown y de Gestalt para explorar:

- La ingenuidad y dignidad del propio Clown.
- Atravesar el ridículo.
- Jugar a saber lo que no sabemos (y a no saber lo que creemos que sabemos: “Bullshit”)
- La vulnerabilidad, apertura y disponibilidad Clown.
- Las polaridades. (amor/ odio, movimiento/ quietud, perro de arriba/ perro de abajo...)
- Relación con la autoridad.
- Apoyo/ confrontación.
- Trabajo con la Sombra (versión Clown).
- La expresión poética.
- El contacto y la retirada.
- El éxito y fracaso.
- El trabajo en equipo.
- El autoapoyo (como decía Perls la salud es pasar del apoyo exterior al autoapoyo, y en este encuadre la experiencia de sostener el propio personaje es un recurso curativo).

El Clown gestáltico, bajo mi punto de vista, coincide con Perls en no querer satisfacer las expectativas del otro; su dignidad le impide prostituirse, pero lucha contra la inevitabilidad del desencuentro:

Si nos encontramos es hermoso, si no, no puede evitarse

— decía Perls, a lo que un Clown responde: Público.

En un taller de Clown, el objetivo está puesto en atravesar el sentido del ridículo, y de esta forma descubrir el propio Clown, que es la parte de cada uno que tiene la capacidad de tocar al otro, bien haciéndolo reír, bien emocionándolo.

Para conseguir esto se necesita sentido del riesgo, y una gran y auténtica entrega.

El atravesar el propio ridículo, tiene que ver con la experiencia del fracaso. Por ejemplo, el fracaso de querer hacer reír al público y no conseguirlo; en la aceptación de ese fracaso está la clave del descubrimiento del propio Clown. La alegría y el dolor se presentan entrelazados, y el clown se muestra con la misma transparencia en todas sus circunstancias, no restringe su percatarse a ninguna emoción concreta. El Clown es un personaje tan positivo que está al margen de lo convencional, de las normas sociales condicionadas, su inocencia y simplicidad nos transmiten la sabiduría de nuestra parte niñ@ y el disfrute de recuperar la fe en la propia locura creativa.

## Capítulo 7

### Máscaras

” Quiero arrancar la máscara de los astros y el tiempo, desentrañar el fuego de la común hoguera de la vida y la muerte, y poseer la esencia, lo absoluto, lo eterno.” *Clara Janés*

Una de las necesidades básicas de los seres humanos consiste en crear vínculos y sentir pertenencia a un grupo. Esa necesidad de pertenecer nos mueve a establecer una serie de personajes que nos ayudan a adaptarnos y a “sobrevivir” en cada ambiente.



Tod@s tenemos una serie de máscaras, de personajes internos que van apareciendo según las circunstancias que vivimos, con quién nos relacionamos y según nuestras emociones, pensamientos y acciones. Algunos de ellos nacen en nuestra zona menos sana y nos empujan hacia actitudes y mecanismos que no nos benefician, otros surgen de nuestra parte equilibrada y nos ofrecen mejores consejos.

Como profesionales, muy a menudo nos encontramos con personas que nos comentan cómo modifican su conducta de un ámbito de la vida a otro: *“todo lo decidida y segura que soy en el trabajo, lo soy en sentido contrario en mi vida personal”, “con mis amigos soy uno y con mi familia, otro” “discuto muchísimo con mi pareja pero con otras personas no me atrevo a expresar mi enfado”...*

Algunos personajes, pues, salen en determinados círculos y otros son más permanentes y nos acompañan todo el tiempo. En un grupo de amigos, por ejemplo, no resulta complicado distinguir figuras como la del/la “gracios@”, “líder”, “list@”, “guap@”, etc...<sup>16</sup>



Máscara viene de una raíz latina que quiere decir "una cara de más"

La máscara con un fin terapéutico, permite crear nuevos diálogos en mi vida

*Una nueva ciencia o técnica que ofrece nuevas posibilidades terapéuticas en el tratamiento de enfermedades mentales y, sobre todo, de neurosis y psicosis. Se llama mascoterapia.*

La mascoterapia podría quizá incluirse en el grupo amplio de la psicoterapia, pero eso podría inducir a error y de ahí el título que hemos puesto a este reportaje. Empezamos por el principio. El especialista elige entre los que quieren servir de "cobayas humanos" -tampoco eso es exacto- a un grupo

heterogéneo de ambos sexos, de edad adulta y les explica en qué consiste la experiencia.

A los que se someten a esa terapia se les da, uno a uno, la oportunidad de elegir, entre muchas, máscaras de diversos tipos y colores, mientras los demás observan en silencio sentados en una banqueta. El examinado se coloca frente a frente al psiquiatra para el cual él mismo ha elegido otra máscara. Supongamos que el sujeto ha elegido una de color rojo intenso para él y otra de color oro para el especialista.

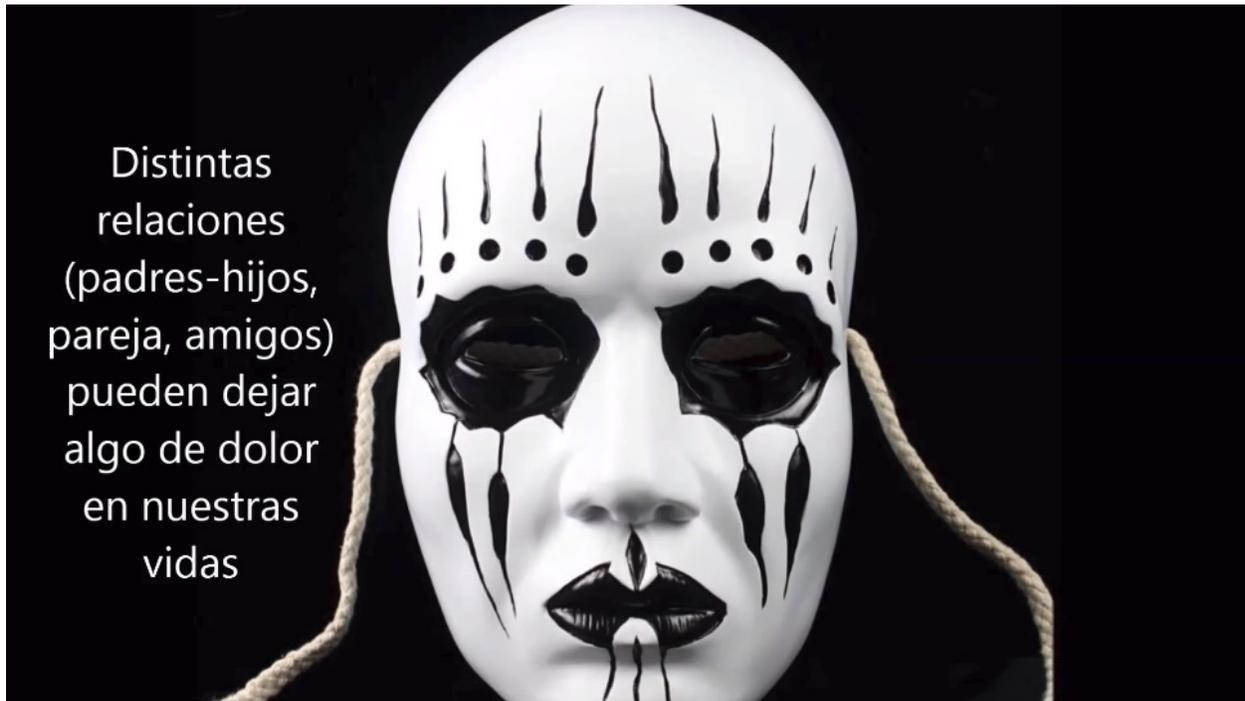
Éste observa atentamente la actitud del hombre de la máscara y juega en sus observaciones no sólo el color sino los movimientos, la actitud y el tono de su voz cuando profiere alguna palabra, el movimiento de sus manos, pies, cuerpo, etc. El color de las máscaras elegidas por sí sólo indica cólera, depresión, fuerza, debilidad e incluso tendencias de tipo sexual del paciente. Todo ello puede o no filmarse (en color) según la voluntad del grupo y el experimento es rigurosamente confidencial.

En primer lugar, el juego de colores elegidos es el signo más significativo de los eventuales conflictos del paciente. Luego la acción de éste una vez que se halla tras la máscara de la cólera o de la fuerza, opera una prodigiosa influencia en su sistema habitual de defensa. Segundo dato para el terapeuta. Después vienen otros.

Fue el Dr. Henri Saigre, el primero que en Europa fundó la mascoterapia, que ahora existe en muchos países, a partir de los primeros años de este siglo o antes. El Dr. Saigre era un gran actor, como mimo -estilo Marcel Marceau, el famoso mimo francés- y de ahí pasó a la fundación de esta nueva técnica "ya que el mundo del espectáculo de la máscara, en el mimo o en el disfraz, puede como otros actos humanos inspirar al terapeuta.

En el análisis total de la mascoterapia, que en el argot del terapeuta "reinchennes" en francés (en realidad procede de la palabra "chienlit" (máscara de carnaval), el especialista sigue con técnicas respiratorias que ayuden al paciente a relajarse, masaje manual en ciertos puntos del cuerpo, etc.... Y luego el proceso verbal de revivir las emociones y los movimientos que asustaron al paciente su elección de tal máscara en vez de otra. el sentirse tras ella, las emociones y su andadura en cuanto a movimientos y quizá frases espontáneas,

etc.



Es curioso que tras la máscara las reacciones de algunos de los del grupo son similares. La mascoterapia y la elección de los movimientos que el paciente prefiere tras hallarse "enmascarado", dan buenas pistas al terapeuta. Es algo totalmente novedoso, informal no clásico. Una exploración diferente.

La mascoterapia es un teatro del vacío. "El paciente se encuentra en escena sin guion, sin saber a dónde va y sin saber el significado de su acción. Totalmente espontánea. No se trata de aparecer en escena sino de desaparecer. El espacio escénico es un espacio de aviso, de alerta, un lugar de cambio. Cuando el protagonista se quita la máscara, todo debe detenerse. Es una regla de autoprotección importante. Una especie de contrato firmado entre el terapeuta y el paciente. Tras la acción enmascarada y terminada la sesión, los del banco opinan. "El juego se interpreta de forma diferente según sus proyecciones", dice el Dr. Saigre.

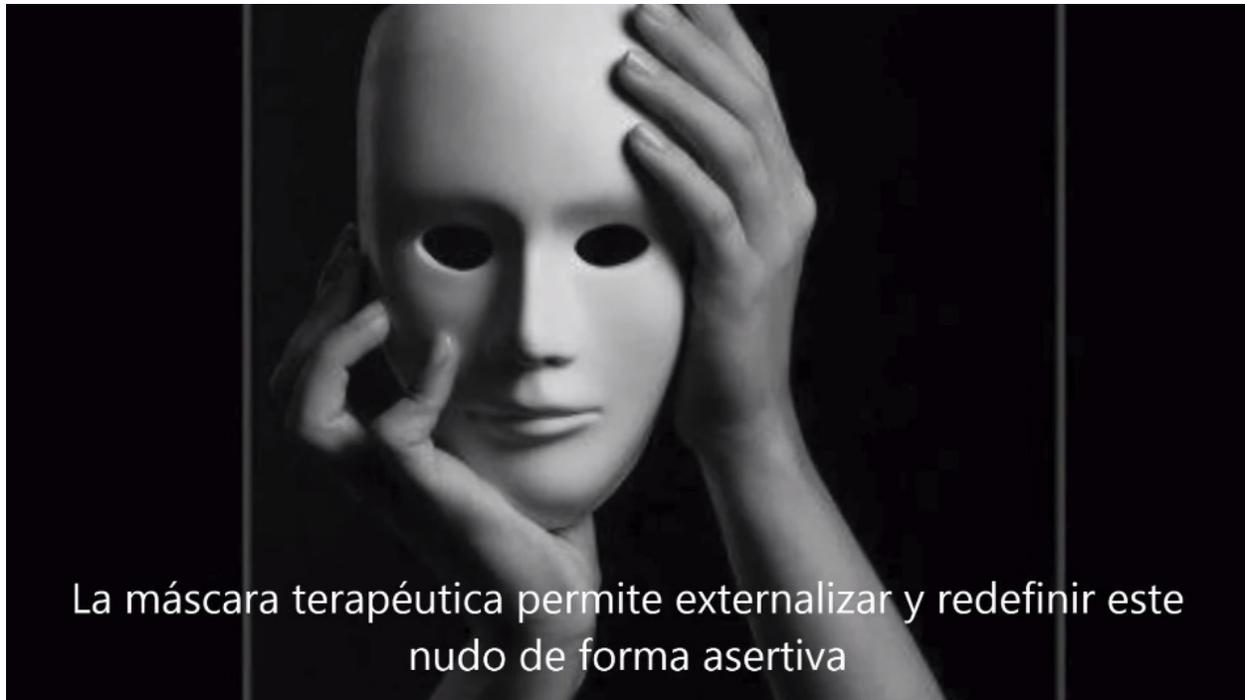
Durante su largo tratamiento, los pacientes pueden también fabricar sus propias máscaras o sugerirlas al especialista. La lectura de 3.000 máscaras en diez años permitió al citado médico perfilar un croquis muy completo. La cura la veía el médico principalmente por las máscaras mismas: el psicótico que empieza por elegir o pedir máscaras caóticas que poco a poco se vuelven más humanas se ha beneficiado del experimento. Los enfermos de neurosis crónica recorren por lo general el camino inverso: son primero muy realistas y van hacia

el caos y se refugian sólo en los símbolos. Los primeros aprenden a imponerse límites, los segundos se dejan ir en manos de la libertad de su ser, del mal que les aqueja. Cada uno está abandonando su modo de resistencia.

La mascoterapia es una técnica diferente del psicodrama analítico. La transferencia de personalidad se va haciendo sobre la máscara y no sobre el terapeuta. "La máscara termina por gobernarnos. Está habitada y cargada de energía. Tiene un poder. Gracias a él la agresividad disminuye, el paciente entra de lleno en sí a través del mundo del símbolo. "Al comienzo los juegos son muy activos, pero conforme los pacientes van mejorando, se inmovilizan. Están allí, frente a frente y se miran. La acción de los ojos, que se aprecia tras los agujeros en la máscara es esencial.

La pieza en que se desarrollan las sesiones de mascoterapia está vacía y tapizada de máscaras. Máscara de hombre blanco que puede significar la ausencia de padre, máscara que significa miedo de ser devorado, máscara falsa, máscara pulsiva o diabólica, máscara de sol brillante, intocable (el narcisista), máscara de gato. Estas forman la gran familia, el arquetipo de diversos caracteres, aunque los hay todavía más complejos.

La máscara de un psicótico crónico suele ser primero muy primitiva. un cubo cerrado como una caja. El paciente, tras unas sesiones positivas pide una máscara de transición porque se ve obligado a abrirse a los demás. Puede percibir aberturas, agujeros mayores para los ojos, una media boca.



Tras la sesión, los pacientes pasan por el diván del médico solos o en grupo. A veces no hay palabras en el médico para expresa la desolación. Esta es una técnica que requiere del terapeuta una paciencia y psicología ilimitadas. La mascoterapia es la puesta en marcha del enfoque existencial. La máscara puede hacer surgir con el tiempo el conjunto de los posibles desconocidos que llevamos dentro. No tiene nada que ver con la técnica de Freud o de Jung, etc. claro, lo nuevo requiere aprendizaje serio.

Al final de la terapia, los pacientes son libres de llevarse consigo las máscaras que aportaron al principio (las que más les gustaban... entonces) O dejarlas a la gran comunidad de los hombres que las van a necesitar. Se ha formado una gran comunidad no sólo de máscaras sino de hombres que se ponen tras la tragedia griega para interpretarla como las tradiciones japonesas o descifrar el porqué del colorido de los aborígenes de un pueblo indígena. O a una máscara pura y simplemente de Carnaval. No es una casualidad. Todo tiene una significación y todo no depende del que elige la máscara sino del "mascaroterapeuta", el "chamán" que interpreta al paciente y puede decirle un día: ya está curado. Ya no tiene por qué llevar más máscara, con la que lleva le bastará para siempre.<sup>17</sup>

**Las máscaras son imágenes de nuestra alma.**

Desde hace mucho tiempo fascinan a los hombres. En todos los tiempos la máscara significaba un contacto entre la naturaleza y la cultura hecha por humanos. La máscara forma un puente entre el mundo interior y el mundo exterior, da forma y expresión a las cosas non-comprensibles.

Durante la construcción de una máscara el creador busca sus cualidades ocultas. Imágenes, formas y seres interiores aparecen en nuestra fantasía. Estas ideas resultan concretas en nuestra máscara. Cuando ponemos la máscara sobre el rostro, la prestamos nuestro aliento y nuestro cuerpo - así nacerá un ser de máscara que puede respirar y moverse a sí mismo.

El juego de máscara ofrece un espacio para encuentros directos y creativos - con nosotros y entre sí, con nuestro propio cuento de vida y temas actuales.<sup>18</sup>



### **La Terapia con más caras libera emociones**

Una nueva técnica desarrollada en Brasil permite a los pacientes exteriorizar sus emociones sin prejuicio alguno. ¿Cómo?, simplemente a través de la confección de máscaras. Las personas se relajan y consiguen liberar sus emociones sin previo juicio de que ello esté bien o no. Este ejercicio ayuda a

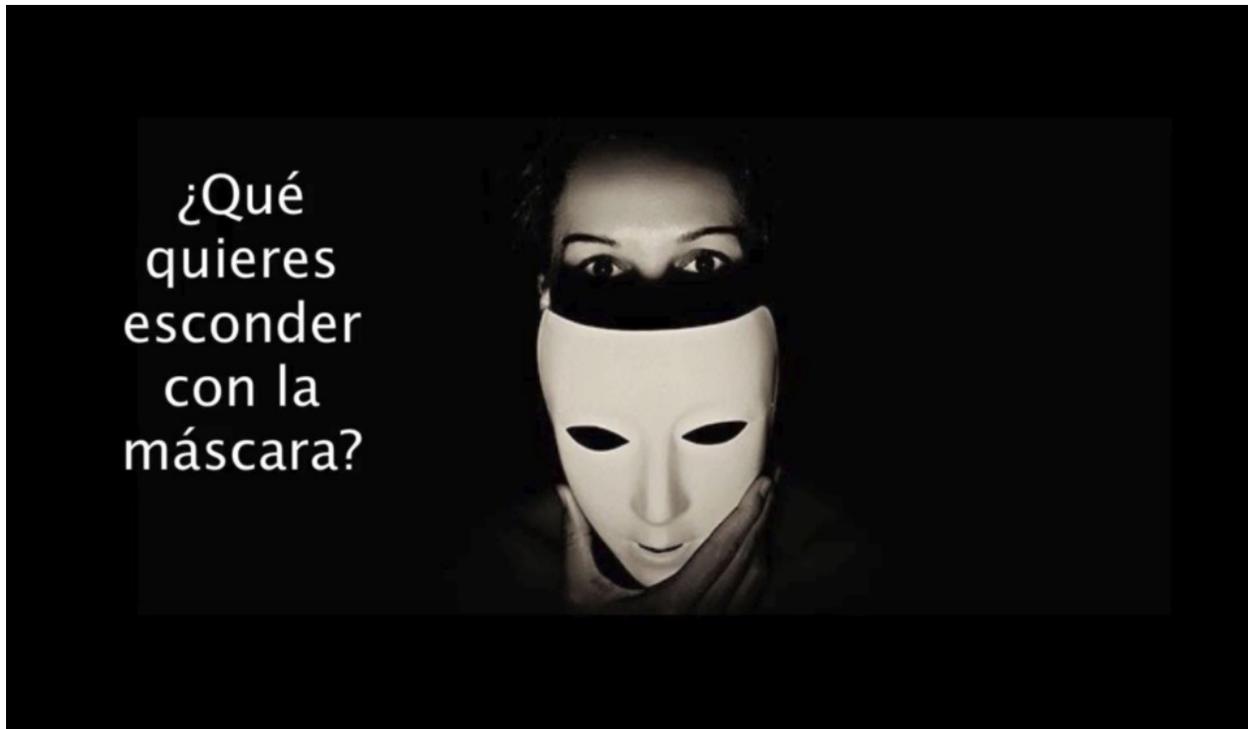
autoconocerse y sirve, además, para superar los problemas de todos los días.

Un fracaso profesional o personal que, en general, es atribuido a la incapacidad, puede ser causado por la misma fuerza mental actuando en contra. En ese caso, la terapia es importante para descubrir el origen del problema y comprender el proceso que lo causó.

Al final de cada sesión, los pacientes estudian los significados que tiene la confección de cada máscara (material, color, forma), y este análisis es usado como instrumento para analizar los pensamientos.<sup>19</sup>



Encuentro la riqueza de la mezcla de la psicología y las artes y todas las diferentes técnicas en estos dos amplios campos: las diferentes ramas de la psicología complementadas con las diferentes artes expresivas, y la importancia de saber cómo utilizar la arteterapia.<sup>20</sup>



Resumiendo, tenemos entre estas 10 técnicas principales; 10 el Collage, 9 La escultura familiar, 8 Máscaras, 7 Creatividad en grupo, 6 Mandalas, 5 ¿Cómo te sientes? 4 Literapia, 3 Relato-metáfora, 2 Imaginación activa, 1 Rapport creativo.

Se puede hacer un rastreo bioenergético y preguntarse estas interrogantes que nos ayudarán a hacer un buen uso de la máscara si este existe.

- 1.- **¿Qué quiero mostrar o resaltar con la máscara?**
- 2.- **¿Qué quiero esconder con la máscara?**
- 3.- **¿Qué creo ganar con la máscara?**
- 4.- **¿Qué pierdo con la máscara?** <sup>21</sup>

¿Qué  
crees  
ganar  
con la  
máscara?



¿Qué  
pierdes  
con la  
máscara?



Bibliografía y sitografía

1. Gutierrez, Gtz. Yolanda, Caminar por la Vida, Biodanza: un camino hacia el amor. Ed. Trillas, 2004
2. Fernanda Pinto, Dançar a vida na escola, ISBN: 978-989-20-6378-2
3. <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/bv/2011/guia-practica.pdf>
4. Arellano, Agustín, Manual 2 Bioenergética y Gestalt
5. <https://declararte.wordpress.com/2014/12/22/290/>
6. <https://mandalas.pro/cual-es-la-diferencia-entre-mandalas-y-zentangles/>
7. <https://mandalaintuitivo.wordpress.com/2010/05/15/zendalas-zentangles-mandalas/>
8. <https://es.wikipedia.org/wiki/Marioneta>
9. <http://psicdv.com/titeresterapiajuego/>
10. <http://articulando.com.uy/barro-formas-expresion/>
11. Lafargue, G. 1986. "La arcilla viviente" Del acto creador a la creación psicoterapéutica. Cahiers de l'Art Cru N° 4
12. Oaklander, V. 2001. "Ventanas a nuestros niños". Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile
13. Paín, S. Jarreau, G. 1995. "Una psicoterapia por el arte". Nueva Visión, Buenos Aires.
14. <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/08/los-beneficios-terapeuticos-del-proceso-expresivo-creativo-con-arcilla-o-plastilina/>
15. <http://vivoenarmonia.cl/posts/beneficios-terapeuticos-del-proceso-creativo-con-la-arcilla-ceramica/>
16. <https://bcngestalt.com/2017/02/07/cuales-tus-mascaras/>
17. <http://albertoelosegui.blogdiario.com/1139873520/la-mascara-su-poder-revelador-y-curativo/>
18. <https://www.art-and-therapy.com/Juego-de-mascara.77.es.1.html>
19. <http://neipol.com/terapia/terapia-con-mascaras-libera-emociones>
20. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201002/the-ten-coolest-art-therapy-interventions>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=Harrik9uo1Q>

**Otros títulos:**

Celebrando el Cuerpo de Luz,

Academia de los sueños

Separaciones

Liderazgo dinámico

Sexualidad, Amor y Gestalt

Desarrollo del potencial humano y espiritual

Cuerpo en movimiento-... cuerpo en emoción

El árbol de la vida

Psicología espiritual

Música de las esferas

Amor en Proceso

Bioenergética y Gestalt, módulo 1,2 y 3