

Entre héroes y monstruos: Arteterapia en niños con síntomas de ansiedad*

Between Heroes and Monsters: Art Therapy in Children with Anxiety Symptoms

Recibido: 01-11-13
Aceptado: 29-1-14

Laura Jara**

Escuela de Artes Escénicas, Facultad Experimental de Arte,
Universidad del Zulia, Venezuela
laurapj@hotmail.com

Resumen

El arteterapia emprende un recorrido simbólico, en el que el paso de un lenguaje artístico a otro permite la transformación de las obras, lo cual repercute en la percepción que tiene el sujeto-creador sobre sí mismo y sobre el mundo. Se explora la propuesta de Jean-Pierre Klein sobre el recorrido simbólico ya que cada obra es resultado de la historia personal del sujeto y las resoluciones que se encuentran durante la creación trascienden a la vida cotidiana. En este proyecto se relata la vivencia del acompañamiento arteterapéutico realizado con seis niños entre 10 y 13 años de edad y se plantea la creación como vía para tratar síntomas de ansiedad de gran incidencia en nuestra sociedad contemporánea. A lo largo del taller se observaron cambios en los niveles de tensión muscular, en las relaciones interpersonales, la implicación durante la creación y la posibilidad de sentirse reconocidos a través de sus obras.

Palabras clave:

Arteterapia, acompañamiento, niños, transformación, ansiedad.

Abstract

Art therapy sets out on a symbolic journey in which moving from an artistic language to another permits transforming the works created, affecting the subject-author's perception of himself and the world. Jean-Pierre Klein's proposal about the symbolic journey is explored, since each work is the result of each individual's personal story, and the resolutions found during the creation transcend everyday life. This project describes the experience of "art therapeutic accompaniment" carried out with six children between 10 and 13 years old, in which creation is proposed as a mean for treating anxiety symptoms, which have a high incidence in contemporary societies. Throughout the workshop, changes could be seen in muscle tension, interpersonal relations, the involvement during the creation and the possibility of feeling recognized through these works.

Keywords:

Art therapy, accompaniment, children, transformation, anxiety.

* Basado en *Arteterapia en el proceso de creación y transformación de niños con síntomas de ansiedad* (2013), Trabajo Especial de Grado de la autora para optar al título de Licenciado en Artes Escénicas, Mención Danza de la Facultad Experimental de Arte, Universidad del Zulia, Venezuela. Tutor: Víctor Carreño. Asesora: Yasmín Villavicencio.

** Ganadora del concurso Estímulo a la Investigación Estudiantil en las Artes, con este trabajo.

Iniciando el recorrido

El arteterapia surge como resultado del diálogo entre la terapia y las distintas disciplinas artísticas, se basa en “el acompañamiento de personas con dificultades psicológicas, sociales, físicas, educativas o existenciales” (Klein y col. 2008); en este acompañamiento arteterapéutico se promueve la creación y consecuente transformación de obra en obra, logrando la versatilidad expresiva a través del lenguaje corporal, plástico, literario o musical relacionados mediante un recorrido simbólico.

El arte libera el lenguaje simbólico del inconsciente, logra un desbloqueo creativo que además de generar satisfacción, permite la expresión de aflicciones para las cuales muchas veces el lenguaje verbal no es suficiente. Experimentar y explorar libremente favorece las expresiones creativas, las cuales con frecuencia son inhibidas al imponer la racionalidad sobre la imaginación, sembrando en los niños miedos ante la creación; esto surge desde edades tempranas en las que la creatividad no es aceptada por los demás y se viven las primeras experiencias de frustración y humillación, así los niños terminan limitando su expresividad para ser aceptados por el entorno apareciendo el temor a ser juzgados e internalizando mensajes que coartan el desarrollo de su creatividad.

Con esta investigación se pretende explorar a través del arteterapia las posibilidades expresivas y creativas de niños en el tratamiento de síntomas de ansiedad, siendo la ansiedad un problema cada vez más común en nuestra agitada vida. En ocasiones, los niños son llevados a terapia psicológica convencional en busca de ayuda y con frecuencia se cohiben de expresar lo que sienten y piensan, ya sea por miedo a ser juzgados o por sentirse invadidos a través de las preguntas del terapeuta. Generalmente estos niños son incapaces de expresar en palabras su ansiedad y ésta se evidencia a través de miedos de diversa índole, incapacidad para la espera, irritabilidad, dificultades en las relaciones interpersonales, tensión muscular, entre otros.

En Venezuela es poco conocida esta alternativa terapéutica ya que aunque se han presentado algunos acercamientos a su estudio, gran parte de la información proviene de experiencias en el exterior¹, en consecuencia surge la necesidad de experimentar el acompañamiento arteterapéutico adaptado a una realidad cercana. Desde una perspectiva transdisciplinaria, Víctor Fuenmayor² en el diseño curricular de la Escuela de Artes Escénicas de la Universidad del Zulia (2002) propone la integración de las artes y las ciencias humanas como la psicología o sociología dando cabida a ramas terapéuticas como el arteterapia. Por lo cual, como estudiante de artes escénicas considero pertinente relatar las reflexiones provenientes de la vivencia del acompañamiento arteterapéutico, contemplando el arte como herramienta para tratar los problemas del hombre, así el estudiante no actúa sólo como artista sino como una persona que atiende el tema de la ayuda humana y el aporte al bienestar social, asumiendo un compromiso como servidor y transformador de su entorno.

Este acercamiento al arteterapia ha sido posible gracias a las clases y talleres impartidos por la arteterapeuta venezolana Yasmin Villavicencio, quien en su artículo “Acercamiento a la expresión corporal de un adolescente autista y ciego desde el arteterapia” (2011), se refiere al llamado discapacitado como un ser potencialmente creativo a quien se le pide que se exprese no que se normalice, motivando la expresión a través del movimiento improvisado, acciones jugadas y el contacto cuerpo a cuerpo. Estableciendo un vínculo respetuoso de confianza donde ambos se implicaron física y emocionalmente.

El acompañamiento arteterapéutico

Los terapeutas en este enfoque pueden tener diversa procedencia: artistas, pedagogos, psicólogos, trabajadores sociales, sea cual sea su profesión es esencial que sea una persona implicada con el arte, ya sea pro-

-
- 1 La profesión de arteterapeuta es reconocida por asociaciones de arteterapia a nivel mundial. En 1964 comienzan a aparecer las primeras asociaciones en este campo: en Francia la Société Française de Psychopathologie de l'Expression y en el Reino Unido la BAAT (British Association of Art Therapists). En 1969 se funda la AATA (American Art Therapies Association) en EEUU, la ATE Asociación Profesional Española de Arteterapeutas. En Latinoamérica recientemente se crean La Asociación Chilena y la Asociación Argentina de Arteterapia, ambas en el 2006.
 - 2 Caballero de la Orden de las Artes y de las Letras de la República Francesa (2007), Doctor Honoris Causa de La Universidad del Zulia (2005), Doctor en Semiología (Universidad Paris VII, 1983), Abogado y Licenciado en Letras (Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela, 1963). Docente, escritor e investigador de la literatura, las artes y de la creatividad artística y pedagógica. Ha sido invitado de la Escola Municipal d'Expressió i Psicomotricidad de Barcelona (España) y de otras instituciones de forma-

fesional o aficionado, y posea el sentido de la relación de ayuda al otro. La formación como arteterapeuta no pretende enseñar a descifrar, diagnosticar o interpretar la producción del otro, sino que propone vivenciar el proceso de creación y transformación como punto de partida para la reflexión sobre esta metodología³.

Las mediaciones pueden hacerse en grupo o individuales, en asociaciones, instituciones, de forma libre, durante periodos de corta o larga duración. "No es un proyecto sobre la persona, sino con ella, a partir de lo que aporta en su deseo de cambio, deseo que coexiste con otros como el de destrucción de sí y de los otros y el deseo de no cambiar" (Klein, Bassols y col. 2008, p.16). Por esto el arteterapeuta respeta las defensas y resistencia de las personas con una estrategia desde lo indirecto o de rodeo, es decir, no se actúa desde el acoso del síntoma ya que según Klein (2006) en arteterapia la persona pasa de ser objeto de su patología a ser sujeto de una producción nacida de ella misma.

La empatía es de gran ayuda en el establecimiento del vínculo terapéutico, el terapeuta no debe transmitir sus ansiedades al sujeto por el deseo de lograr avances en las sesiones sino que debe dejarlo actuar a su propio ritmo, tomando en cuenta que se puede aprender tanto en el silencio y la inactividad como en la participación y el discurso compartido, tomando con ello el control de sí mismo y un papel activo en su proceso arteterapéutico, situando al sujeto por encima de la técnica o la estética de la obra.

El acompañamiento arteterapéutico permite la expresión de emociones, ideas, pensamientos a través de la creación artística, hablando de sí mismo sin decir "Yo" expresándose a través de imágenes, gestos, movimientos, personajes, historias que surgen del mundo interior de cada sujeto-creador, permitiendo que cada individuo se exprese a su ritmo según su personalidad, necesidades, deseos y emprenda un recorrido simbólico personal en el descubrimiento de sus destrezas y emociones.

El juego en el proceso creador y terapéutico

El psicoanalista Donal Winnicott, autor clave para el arteterapia, define el juego: "como un espacio transicional imbuido de formaciones simbólicas, que alivian la tensión del niño en relación de la realidad exterior e interior a él" (citado por Martínez, N; López, M. 2006, p.22). Por esto, el juego es parte fundamental del desarrollo y del proceso creador, se conforma a través de un tiempo y un espacio y se convierte en la primera experiencia social y cultural del niño.

El plano simbólico se experimenta desde muy temprana edad, según Piaget, desde los 2 años se inicia esta etapa, en la cual el niño es capaz de distanciarse de la realidad lo suficiente como para crear situaciones ficticias en las que se representan sus necesidades y permite que se satisfagan en un plano imaginario. "Todo juego infantil se halla bajo la influencia del deseo dominante en esta edad: el ser grandes y poder hacer lo que los mayores" (Freud citado por Martínez y López, 2006, p. 23).

El juego simbólico se refiere "a la necesidad dual de recibir apoyo y descargar agresividad" (Martínez, N; López, M. 2006, p.24). A través del juego, el niño puede enfrentar dificultades y desafíos que lo preparan para el afrontamiento de dificultades en la vida real. Así mismo, se prepara para las relaciones sociales, porque se genera la necesidad de planificación para lograr acuerdos en el juego compartido, distribuyendo roles y funciones entre los participantes. El juego alimenta la formación de seres libres, con la posibilidad de dudar, equivocarse, experimentar. Por esto, todo proceso creativo en arteterapia está basado en las posibilidades del juego, en donde se puede jugar a ser otro, se puede ganar y se puede perder, se puede ser héroes o monstruos.

De las artes al proceso terapéutico

Según Klein (2006) en el arteterapia son útiles todas las artes sin excepción, la obra puede estar ligada al

ción europeas y latinoamericanas. Fue Director de la Escuela de Artes Escénicas y Audiovisuales de la Facultad Experimental de Arte (2005-2008).

3 El arteterapia es comprendida como una metodología por sí misma. Según Mireia Bassols (2008) la práctica arteterapéutica se adapta a cada caso por esto se reinventa según cada experiencia. Este proceso se ha ajustado a las situaciones y a los casos particulares desde una metodología flexible, respetando la individualidad y tiempo para responder a las prácticas de cada niño. Desde una perspectiva integradora, se rompe con la dualidad objeto-sujeto, se busca una ruptura de los límites entre las disciplinas a través de un eje transversal que recorre las áreas del conocimiento.

hombre solo en el momento de la realización y luego separarse del mismo como es el caso de las artes plásticas, la fotografía, el video, la escritura. Por otra parte, algunas obras necesitan de la presencia del hombre ya que sin ella no existen, tal es el caso de las artes llamadas vivientes como la danza y el teatro. En estas "los cuerpos se ponen en juego y actúan en lo efímero, siendo esto lo más importante" (Klein 2006, p.15). Igualmente pueden existir obras que incluyan la presencia humana y la del objeto creado como el caso de las marionetas, máscaras, el maquillaje, y en el caso del clown la nariz roja. Klein (2006), considera las ideas de Jung como precursoras del arteterapia ya que habla de la imagen simbólica como contenido proveniente del inconsciente siendo su soporte la pintura, escritura o cualquier otro tipo de expresión que libera a su autor y tiene un efecto sobre él mismo. (p.22)

Iniciando con la danza como terapia se plantea que es a través del movimiento como el ser humano se organiza en el tiempo y el espacio para existir. "Los humanos danzamos para expresar y celebrar la existencia, la naturaleza, lo sagrado" (Klein, Bassols y col 2008, p.58). La danza permite la comunicación y también posee propiedades curativas desde el punto de vista físico y mental, "al danzar se acelera el latido cardíaco, la respiración, el flujo sanguíneo; sentimos nuestras articulaciones, músculos, estructura ósea. Percibimos nuestro cuerpo y al percibirlo acrecentamos su vitalidad" (Klein, Bassols y col 2008, p.58).

El cuerpo es territorio y herramienta terapéutica que permite la expresión del inconsciente. En la danza existe una lista infinita de movimientos que se pueden transformar para variar el registro habitual de cada persona, esto permite transformar el recorrido; se informa acerca de las posibilidades que están a su disposición como los niveles, velocidades, intensidades del movimiento, al igual que se brindan estrategias que permitan establecer diálogos corporales entre los participantes. Esta exploración permite el reconocimiento del propio cuerpo, en la búsqueda de la aceptación y la expresión, apunta a la posibilidad de una mirada al espejo interior de manera que el movimiento no esté determinado por la búsqueda de aceptación externa.

De igual manera la plástica permite una mirada al mundo interior, Eva Bonet (2008, p.69) expresa: "la obra plástica se convierte en extensión de sí mismo, permite alargarse metafóricamente". La plástica permite una identificación personal con el resultado y la permanencia en el tiempo de la obra, que tras su contemplación puede develar nuevas reflexiones y será una puerta de entrada a nuestra realidad interior.

Así mismo, la liberación previa del gesto y del movimiento deja su huella espontánea e inconsciente en

la obra plástica, el paso de un lenguaje artístico a otro genera una transformación y evolución en la obra, ya que la vivencia del cuerpo se introduce en la producción "podríamos decir que parece que la persona se repite a sí misma sobre el soporte, uno de los momentos mágicos de un proceso arteterapéutico es aquel en que uno se descubre en su obra" (Bonet, 2008, p.78). En este momento se hace evidente que son lo mismo.

Continuando en este paseo por las distintas ramas de las artes, llegamos al acto ensimismado de la escritura, en la cual a menudo las revelaciones más profundas salen a flote por medio de la ficción, cuando se cree que se escribe sobre lo que no existe es cuando el verdadero Yo se asoma sin restricciones "las dudas, los miedos, todo lo que uno no quiere ser, los seres y las cosas que nos han herido, se unen, mezclados por la ficción, a las esperanzas, ideales mostrando uno de nuestros posibles mundos internos" (Klein 2006, p.17). Cuando más nos alejamos de nuestra realidad a través de la escritura es cuando se abren puertas hacia lo real, descubrimos lo que no sabíamos de nosotros mismos o revivimos lo que creíamos haber olvidado.

Así mismo, la representación teatral ha visitado el ámbito terapéutico, en dramaterapia se crea a través de la acción, generalmente la acción de los personajes se da en un proceso de creación colectiva, la persona no presta sólo su cuerpo y su voz al personaje sino que también sus experiencias y emociones dándole al personaje unas características físicas y psíquicas particulares. "El ser humano crea a partir de sus sentimientos, recuerdos, de sus imágenes almacenadas durante toda su vida, cargadas de emociones, pero también de miedos, de bloqueos, de vivencias escondidas en el inconsciente." (Álvarez, J. 2008, p.95) por esto el personaje se nutre de las vivencias del cuerpo que habita.

El juego de improvisación es la base del trabajo en dramaterapia, el personaje se sitúa en un espacio y tiempo determinado con unos objetos específicos, este personaje se relaciona en una historia en la que intervienen otros personajes, por esto el juego de improvisación requiere una comunicación permanente. En la representación también se da la hibridación del hombre y el objeto: máscaras, maquillaje, la nariz del clown, marionetas para darle vida a personajes.

Los niños se fusionan con sus obras plásticas, asumen un personaje que las acompaña y las complementa integrando los lenguajes artísticos en propuestas que incluyen la presencia, el gesto, la mirada de su autor (figs.1 y 2). "Llevar una máscara facilita un rápido levantamiento de las defensas y permite que los cuerpos hablen" (Klein. 2006, p.44).



Figura 1. El Mago y el baúl secreto



Figura 2. "La zapatera"

La terapia con niños a través de la simbolización

El niño elabora la transferencia de sus miedos, violencia, de sus fantasmas sobre los personajes. El trabajo no consiste en descifrar lo simbólico sino en acompañar la simbolización. Por esto se respetan las represiones y se les ofrece un terreno de juego, se concede un disfraz que les permite trabajar sobre sus dificultades, "el niño conoce sus dificultades y al mismo tiempo las olvida" (Klein, Bassols y col. 2008, p.28). Así el niño experimenta resoluciones simbólicas que van a repercutir en él mismo, se dé cuenta o no.

Los cuentos de hadas ofrecen ejemplos de las angustias conscientes e inconscientes de los niños y formas de solucionarlas. Estos cuentos plantean problemas existenciales, muestran que las luchas contra las serias dificultades de la vida son inevitables pero que siempre hay formas de superarlas, de manera simbólica se sugieren formas de enfrentar conflictos humanos básicos como la muerte, la injusticia, la violencia; lo cual le permite avanzar hacia la madurez.

En los cuentos y las historias modernas es escasa la presencia de estos conflictos que le permiten al niño vivenciar junto a los personajes momentos de angustia y de superar las adversidades, por esto cuando en la vida real se ven obligados a enfrentar este tipo de situaciones se encuentran más indefensos o desconcertados, en los niños de hoy en día existe menor tolerancia a la frustración lo cual genera ansiedad.

Según Bettelheim (1974), en los cuentos de hadas el final feliz radica en la posibilidad de lograr establecer satisfactoriamente vínculos afectivos con otra persona y es en este momento cuando los miedos se desvanecen. Estas historias le aseguran que, formando una verdadera relación interpersonal, se puede escapar de la angustia de separación que le persigue continuamente. Por otra parte, el relato demuestra que este desenlace no resulta posible, tal como el niño cree y desea, siguiendo eternamente a la madre. Puede comprender, tanto consciente como inconscientemente, la necesidad de renunciar a sus deseos infantiles de dependencia y alcanzar una existencia independiente más satisfactoria.

Sabemos que hoy en día los niños difícilmente crecen con la seguridad que ofrece una extensa familia, por ello es importante, incluso más que en la época en que se inventaron los cuentos de hadas, proporcionar al niño actual imágenes de héroes. Hoy más que nunca, el niño necesita la seguridad que le ofrece la imagen del hombre solitario que es capaz de obtener relaciones satisfactorias en el mundo que le rodea.

"El cuento de hadas ofrece al niño materiales de fantasía que, de forma simbólica, le indican cuál es la batalla que debe librar para alcanzar la autorrealización, garantizándole un final feliz" (Bettelheim, 1994, p.45). Así, los cuentos de hadas proyectan una existencia feliz como resultado de las pruebas que implica el proceso normal de crecimiento. Realmente estas crisis psicosociales del crecimiento están imaginativamente adornadas y simbólicamente representadas en los cuentos de hadas por los encuentros con brujas, animales feroces, hadas o personajes de astucia so-

brehumanas que el héroe debe enfrentar, los mensajes de los cuentos de hadas pueden contener soluciones, pero éstas no son explícitas. Los cuentos dejan que el niño imagine cómo puede aplicar a sí mismo lo que la historia le revela sobre la vida y la naturaleza humana.

La no interpretación -como se mencionó anteriormente- es esencial, no se señala la relación entre la fantasía de la historia inventada y la vida del niño, ya que la mayor parte de las resistencias son consecuencia de interpretaciones directas e invasivas con las que el niño siente que es violada su intimidad. Para Freud, la simbolización es fruto de la censura: se simboliza lo reprimido, aquello que estuvo en la conciencia y por su carácter censurable es rechazado y revestido con un "disfraz" que impide su comprensión. Para Jung el símbolo va más allá de lo reprimido, lo concibe como un lenguaje universal que expresa toda experiencia difícilmente verbalizable. Según (Speier. 1970, p.42) el símbolo representa la primera forma de expresión de la psique. Las situaciones no verbalizables que buscan expresión en el símbolo pueden estar relacionadas a experiencias confusas o altamente emocionales: exceso de ansiedad, sentimientos aun no clarificados, sentimientos censurables que la conciencia rechaza.

Ya sea que entren en juego factores de represión, confusión o ansiedad, en cualquier caso la expresión simbólica es un medio de comunicación no-verbal de gran valor, sobre todo en la infancia por estar estrechamente ligada al juego y la fantasía. (Speier. 1970, p.48) señala que permite aflorar sentimientos inconscientes, de manera similar a los sueños solo que el proceso es inverso, ya que en los sueños primero se elimina el control de la conciencia y luego surge la producción de imágenes mentales, mientras que en este caso es la expresión simbólica la que favorece el adormecimiento de la conciencia, con la consecuente liberación del inconsciente y de emociones que difícilmente se expresarían a un nivel verbal consciente, llevando a una vivencia emocional intensa que permite la elaboración de conflictos en este plano simbólico.

Ansiedad en el niño y adolescente

El temor y la ansiedad son experiencias frecuentes durante la infancia y la adolescencia por lo tanto es conveniente el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan sobrellevar estos estados afectivos. Entre las causas de la ansiedad en niños se encuentra la vulnerabilidad genética, causas biológicas, experiencias de vida, el contexto social y familiar al igual que la fase del

desarrollo en que se encuentra el niño. Específicamente en el ámbito familiar se plantea que factores como el alto grado de expectativas de los padres y la insistencia en el rendimiento o una permisividad excesiva pueden facilitar la aparición de ansiedad, por lo que es importante considerar los estilos de crianza de los padres.

Las influencias familiares en el modo general en que el niño percibe su capacidad de control, su forma de enfrentar circunstancias de la vida y ciertos patrones de pensamientos transmitidos pueden contribuir en que se produzca la ansiedad. Un niño puede "aprender" a ser ansioso a partir de sus padres, la familia puede crear entornos que hagan que el niño corra el riesgo de desarrollar problemas de ansiedad, ya que la exposición frecuente a situaciones generadoras de tensión y la observación de dificultades en su afrontamiento por parte de los adultos contribuye a patrones o dificultades similares en los niños (Wicks-Nelson e Israel, 1997, p.166).

La personalidad de los padres suele influir en la de los hijos: "La ansiedad se manifiesta en la incapacidad para enfrentar situaciones de la vida a causa de personalidades inmaduras y dependientes como consecuencia de una educación sobreprotectora o transmisión de patrones de personalidad ansiosa e inmadura de los padres" (Speier, 1970, p.29). Un niño podría mantener los temores comunes de la infancia durante periodos posteriores, por esto, para lograr la disminución de la ansiedad es importante el fortalecimiento del Yo y la maduración de la personalidad. Según Parmelee, los niños con síntomas de ansiedad con frecuencia son perfeccionistas y cautelosos, dado que no pueden dejar de preocuparse, estos niños se muestran a menudo poco atentos, inquietos, tensos e irritables (1998, p.100).

Cabe destacar que muchos niños pueden poseer varios de los síntomas de los trastornos de ansiedad sin poseer el trastorno por no tener la cantidad de síntomas, con la duración e intensidad necesaria para establecer un diagnóstico; sin embargo, es recomendable tratar estos síntomas en sus inicios para evitar su incremento y que afecte el funcionamiento del niño en etapas posteriores de su desarrollo.

La construcción del conocimiento en arteterapia

Según Martínez y López (2009) la investigación en arteterapia apela a la idea de que existe una realidad más allá de lo que se puede observar y medir, el conocimiento se va construyendo bajo un paradigma participativo que plantea la existencia de una realidad co-creada por los individuos, ya que "no hay ni objeto ni sujeto de inves-

tigación, sólo co-investigadores” (Martínez y López, 2009, p.19), el arteterapeuta y los sujetos potencialmente creativos se vinculan en el proceso en donde los resultados son “literalmente creados” (Martínez y López, 2009, p.19).

La práctica arteterapéutica se adapta a cada caso por esto se reinventa según cada experiencia. Cada intervención constituye un proceso de investigación-acción en el cual se proponen las condiciones necesarias para desencadenar la implicación y estas condiciones pueden variar de un sujeto a otro. La intervención del arteterapeuta posibilita la creación y transformación de las obras, propicia y desencadena la implicación, permite el habla desde el “ÉL” a través de una historia, personaje, dibujo, no se interpretan ni juzgan las obras, se admite la diversidad de respuestas mostrándose la singularidad del sujeto y la diversidad del grupo. Es importante mantener un hilo conductor entre las propuestas estableciéndose un encadenamiento de producciones que va evolucionando; las consignas deben ser claras y flexibles, igualmente se aprovecha el “imprevisto”, aquello que surge en el proceso o que los participantes sugieren, ya que este recorrido simbólico está abierto a sorpresas.

Las sesiones de arteterapia

En el análisis de las sesiones de arteterapia han surgido las siguientes interrogantes: ¿Cómo leer los cuerpos? ¿Cómo escuchar los trazos de la plástica? ¿Cómo danzar los textos? El héroe en el laberinto, el mapa del territorio desconocido, el clown navegante de las emociones, el monstruo se asoma, el mago y el baúl secreto son algunos de los temas tratados en las sesiones realizadas a lo largo del taller, en el cual fueron empleados la danza, teatro, plástica y escritura. A través de la sesiones se ha creado un recorrido simbólico y se acude a la imaginación, improvisación, relajación, visualizaciones, juegos y la construcción de personajes para desencadenar el movimiento, el cual surge por una motivación interna mientras que los niños simbólicamente recorren territorios o viven historias que ellos mismos han creado.

Se contemplan los logros de las sesiones desde una concepción del cuerpo que surge a partir del análisis de los Parámetros de medición de la expresividad motriz del niño propuestos por Aucouturier (2004), se consideran los aspectos básicos de las relaciones del niño con los demás, con el espacio, con los objetos y consigo mismo. También se hace revisión de las dificultades encontradas y la manera en que estas se abordan para la consecución de los indicadores de evolución.

A lo largo de las sesiones se logró potenciar la capacidad de simbolización de emociones, preocupaciones, anhelos de los niños. Este acompañamiento a través del arteterapia se llevó a cabo durante un estado de transición de la niñez a la adolescencia. En esta etapa surgen muchos miedos y preocupaciones relacionados con la percepción que tienen los demás sobre sí mismo, igualmente se presenta una crisis de identidad y tendencia a la falta de confianza en sí mismo, sin embargo, en las sesiones se generó un espacio seguro y de confianza en el que poco a poco fueron revelando mayor libertad en la creación, desinhibición en el movimiento y apertura para compartir sus obras.

En esta etapa la percepción de la propia imagen corporal es determinante en la formación de la identidad y fortalecimiento de la autoestima. Sacks (1998) afirma que “la imagen corporal no es algo fijo, como suponía la neurología mecánica y estática, la imagen corporal es algo dinámico y plástico, algo que hay que remodelar, poner al día constantemente” (p.202) ya que según las experiencias de vida de cada individuo esta imagen corporal se va reorganizando, igualmente esta imagen está influenciada por el movimiento del cuerpo y la exploración de nuevas posibilidades de movimiento puede permitir nuevas maneras de verse a sí mismo.

En las primeras sesiones⁴ las principales dificultades encontradas fueron la resistencia a mostrar las obras o exponerse en improvisaciones corporales, resistencias al contacto y resistencia a la transformación de la obra. En un principio hubo gran preocupación por la mirada y el juicio del otro. Inicialmente, había poca interacción en las improvisaciones lo cual es comprensible porque se enfrentaban por primera vez a sesiones de este tipo, se presentan distintas emociones como el miedo o

4 Las sesiones se llevaron a cabo con seis participantes entre 10 y 13 años de edad, la escogencia de los sujetos estuvo guiada por la observación del investigador en una terapia de grupo dirigida por un psicólogo infantil realizada previamente a la selección de los participantes, luego se llevó a cabo una entrevista con los padres, tomándose como criterios de selección la edad y los síntomas de ansiedad referidos por los padres de los niños. El espacio de encuentro fue en la academia de danza contemporánea Taller del movimiento, durante 10 sesiones sabatinas de 2 horas de duración cada una.

la sorpresa, reaccionan con timidez, desinterés o apatía. Se introduce el trabajo a ojos cerrados el cual les permitió liberarse de la preocupación por el juicio del otro, flexibilizar estas resistencias, potenciar los otros sentidos para la escucha a sí mismo y la escucha corporal al otro.

En la escritura de cuentos inicialmente se trabajó sobre la figura del héroe ya que "Construir un relato con una descripción precisa del héroe, de sus acciones y pruebas que debe atravesar, puede ser una búsqueda de identidad ficticia que ayudará a la evolución personal" (Bassols, 2008 p. 23). De esta forma, los niños pudieron crear formas imaginarias de sí mismo y distintas posibilidades de identidad a través de sus producciones artísticas. Se notó gran influencia de los medios sobre el imaginario y la capacidad de crear teniendo dificultades para crear desde la ficción, puesto que en la segunda sesión en la escritura del cuento del héroe algunos escribían sobre personajes de televisión y héroes existentes, dándose la repetición de estereotipos.

Esta dificultad se abordó mediante la inclusión de palabras al azar escritas por ellos mismos que se encontraban escondidas dentro de un laberinto que construyeron previamente llevando a la transformación del cuento. En la escritura una herramienta para la transformación es el "pre-texto como generador del texto" es una forma de agregar, quitar o modificar aspectos de la historia. La reescritura es un encuentro con el propio texto, esa decisión de volver a entrar en él permite "crear vínculos con el texto que a veces opera como un espejo en el cual se puede reconocer, recomponer, reajustar códigos e intenciones" (Klein, Bassols y col. 2008, p.141).

En muchas leyendas se habla del laberinto que recorre el héroe para alcanzar un gran objetivo como en el mito de Teseo, en sentido psicológico, el laberinto es expresión de la búsqueda de centro de entrada o de salida de cualquier situación. A través de estas actividades el niño puede resolver sus dificultades personales a través de los conflictos que se presentan cuando tiene una misión que cumplir, aunque esta sea en el plano simbólico.

En esta sesión se resistían a leer sus cuentos, la acompañante leyó el cuento por aquellos que no querían hacerlo y esto motivó a otros a leerlos. Escuchar la historia en la voz del terapeuta permite un intercambio, un acompañamiento de la simbolización. La exposición de la obra es importante pero puede haber ocasiones en las que el creador no desee exponer, ya que él toma la decisión de darle un destino a la obra creada. El sujeto podría tener vergüenza o miedo a mostrarla, esto ocurrió sobre todo en las primeras sesiones, cuando se trataba de acciones corporales algunos se sentían avergonzados, sin

embargo, estas resistencias se fueron abordando a través del tiempo.

Por otra parte, en la creación de las escenas a través de la representación se abre un espacio para la ficción; los accesorios y objetos ayudan en la búsqueda de distintos personajes. Se ha propuesto el trabajo teatral basado en la improvisación con personajes que suelen aparecer en los cuentos de hadas como el héroe, el monstruo, el mago, tomando relevancia en estas representaciones el trabajo corporal, la exploración de formas particulares de desplazarse y una gestualidad que caracterice su personaje, el cual atraviesa desafíos, pruebas, sorpresas, disgustos en distintas circunstancias e interacciones con otros personajes. En las improvisaciones corporales con objetos, trasgreden el uso habitual de los mismos, manipulando sombreros, sombrillas, abanicos, varitas mágicas de forma no convencional, durante la creación del personaje cada niño se apodera del objeto que ha escogido y explora todas sus posibilidades. Se presenta la utilización simbólica de los objetos de manera que un tambor se convierte en el caldero de una pócima secreta, un paraguas en un arma, almohadas en el interior de una ballena infinitud de objetos que pasan a cumplir una función dentro de estos mundos imaginarios.

En estas historias se evidencian transformaciones tónico-emocionales sobre todo en la sexta sesión que se trabaja a partir de la figura del payaso, durante la representación de estos personajes pasan de reír a llorar en las escenas y en los participantes-espectadores se escuchan carcajadas, las cuales son muy poderosas en la liberación de tensiones. Cada participante por sí mismo encontró una característica emocional predominante de su payaso: el llorón, el torpe, el gruñón, el sabelotodo, el miedoso, asumiendo el rol con el que se identifican (figs. 3 y 4). En estas escenas de los payasos se despliega la capacidad de improvisación a través del humor, se amplía el gesto y se libera la voz.

Se dice que la nariz roja es la máscara más pequeña del mundo, nos disfrazamos y nos comportamos de una manera distinta a la habitual, "transgredimos nuestras más férreas normas sociales y morales, para asomarnos, excitados, a la frontera de lo prohibido" (Jara, 2000, p.61). Se inicia esta búsqueda del payaso propio que nace del interior de cada uno y descubrimos con sorpresa que hace cosas que habitualmente no nos permitimos. "El encuentro con nuestro clown es una fuente inagotable de conocimiento de uno mismo" (Jara, 2000, p.83).

De igual forma, se realizaron juegos de identificación con el "agresor" y el "agredido" a través de la representación, en la octava sesión todos pasan por el rol de ser



Figura 3. El payaso llorón.

monstruo y también ser víctima. Atribuyen al monstruo (fig.5) cualidades y emociones humanas, en la mayoría de las historias el monstruo tiene una necesidad imperante de establecer relaciones interpersonales. El mundo de los monstruos abre las puertas a un lugar donde se trasgreden las normas, se habla sobre lo innombrable, de personajes que "devoran", "descuartizan" pero que también son capaces de enamorarse y hacer amistades, expresando la posibilidad de que un personaje pueda ser "bueno" y "malo" a la vez, se rompe con el mito de los cuentos de hadas que nos enseñan que el malo siempre será malvado y el bueno siempre será el admirable protagonista, se admite la complejidad de seres que pueden



Figura 5. El monstruo



Figura 4. El payaso sabelotodo y su gran invento.

tener características opuestas que se disputan entre la oscuridad y la nobleza.

La irritabilidad surge cuando las cosas no salen como ellos lo esperan. Ello es un síntoma común referido por los padres en todos los niños participantes, sin embargo, esta irritabilidad varía en su manera de expresión: algunos lo hacen de manera explosiva a través de gritos y otros evitan el contacto y salen corriendo ante situaciones a las que manifiestan rechazo, suelen molestarse con facilidad por lo que se considera que existe baja tolerancia a la frustración. En las actividades de improvisación y construcción grupal, los niños han tenido que enfrentarse a la incertidumbre y a que muchas veces no ocurra lo que ellos tienen en mente, a pesar de esto, con el transcurso del tiempo y a medida que se implican con la actividad realizada van estableciendo acuerdos implícitos prescindiendo del lenguaje verbal, están dispuestos tanto a proponer como a dejarse guiar por sus compañeros.

Según Aucoturier "La agresión es para el niño el medio de representar su rechazo; tiene el sentido de una llamada para ser oído, escuchado, reconocido, amado, para obtener un mejor ser y estar existencial: en el fondo, se trata de una llamada a la comunicación", esta agresividad hace al niño actuar, moverse para ser visto, escuchado, reconocido por los otros. Por tanto la agresividad se debe comprender y desculpabilizar, aceptándola como una energía que todos llevamos dentro la cual se puede canalizar y simbolizar. Esta agresividad se evidenció en las sesiones cuando el niño defiende su espacio, sus objetos y su posición de poder al tomar decisiones en la construcción, sin embargo a través del tiempo se evidencia la colaboración y solidaridad durante la construcción colectiva en la que se atiende a las necesidades del otro.

En las improvisaciones en las que había contacto en momentos de euforia y descontrol se manifiesta la

agresividad, por esto se proponía llevar la escena a la cámara lenta y esto les hacía encontrar la calma para continuar sin lastimarse, se cambia la velocidad o intensidad del movimiento, de esta forma se desvía la agresión no a través de la prohibición sino a través de la sugerencia de otras dinámicas y calidades de movimiento. Inicialmente solían solicitar la atención del otro agrediendo, disfrutaban empujarse durante el juego, en sesiones posteriores se dirigen a los otros por medio de la invitación, el gesto, la mirada, acercándose, haciendo contacto, cambiando el dialogo corporal con los otros.

Otro aspecto en común referido por los padres es que la mayor parte del tiempo en casa es invertido en juegos de computadora, video juegos o ver televisión y la necesidad de este tipo de artefactos electrónicos se hace cada vez más fuerte. Bergé, (1985) menciona el término "inapetencia del movimiento", el cual concierne a un problema frecuente en la sociedad actual, donde el niño desde temprana edad se encuentra gran cantidad de tiempo expuesto a distractores tecnológicos que generan una sobreexcitación nerviosa conjunta a una pasividad corporal que en ocasiones origina agresividad.

En las sesiones de arteterapia el cuerpo fue el protagonista, siendo éste, extensión de la obra o contenedor de la misma; se toma como punto primordial el movimiento sin excluir los otros lenguajes artísticos, ya que la escritura o la plástica funcionan como desencadenantes del movimiento, el cual será producto de la historia personal de cada individuo, "se busca que ese movimiento se transforme, se enriquezca y se haga más libre, ya que el pensamiento y las emociones modelan el movimiento, y los cambios en el movimiento transforman la percepción que tenemos de nosotros mismos y del mundo" (Klein y col. 2008).

En las últimas sesiones se despliega con mayor fluidez el movimiento y el uso del espacio, la alternancia entre los niveles bajo, medio y alto, pasando del suelo al salto espontáneamente e igualmente se observa mayor solidez en los puntos de apoyo en el equilibrio estático, mayor estabilidad y fluidez en el paso de una posición a otra, se muestran más seguros de mostrarse en las improvisaciones y exponer sus obras. Se presenta la colaboración, el respeto e interés por el trabajo del otro (figs. 6 y 7), se establecen tiempos para la espera, la contemplación, surgen momentos para la reflexión sobre las obras y sobre sí mismos.

Una vez vivenciado el acompañamiento, en la etapa final del taller los niños ejecutan con mayor fluidez las acciones corporales logrando desarrollar improvisaciones grupales, estableciendo acuerdos y respetando el



Figura 6. Mandala Colectivo.

tiempo de expresión de otros, así mismo se ha logrado la implicación en la creación desde diversos lenguajes artísticos. Cada participante encontró formas de expresión predilectas o lenguajes artísticos con los que se sentía más cómodo, ya sea a través del cuerpo, la plástica o la escritura, y con el paso del tiempo se puede notar el fortalecimiento de la confianza en la propia obra, en mostrarse en las improvisaciones, se sienten orgullosos de sus obras y reconocidos a través de ellas lo cual tiene un impacto positivo en su autoestima.

En arteterapia se trabaja a partir de la obra creada la cual es la materialización del inconsciente plasmado en un soporte (papel, cartón) o exteriorizado a través del cuerpo así a través de la creación emerge aquello que no encuentra salida a través de la palabra. Se ha observado cómo el niño se enfrenta a la incertidumbre de crear una obra plástica desde la nada o de lograr acuerdos prescindiendo del lenguaje verbal para lograr improvisaciones colectivas, cómo supera la angustia que en un principio puede generar afrontar tareas que cumplir, tal como ocurre en cada etapa del desarrollo humano. En estos encuentros con dificultades en la creación puede que



Figura 7. Laberinto colectivo.

el niño no sepa cómo manejar la frustración de que las cosas no salgan como lo esperaba, entonces reacciona rebelándose o destruyendo. Sin embargo, esta fase podría ser necesaria para lograr la construcción.

El incesante recorrido

Entre héroes y monstruos, entre territorios imaginarios y desconocidos se descubren seres ambivalentes, con emociones encontradas que pueden parecer opuestas y sin embargo, logran conciliarse, entre personajes que parecen lejanos a nuestra realidad pero que contienen lo más genuino de nosotros mismos, de nuestras contradicciones y de nuestras múltiples versiones.

En los niños se han presentado conflictos en la no aceptación de la imagen corporal, conflictos en las relaciones interpersonales, gran preocupación y perfeccionismo, falta de control psicomotor por desorganización, siendo estos comportamientos en su mayoría consecuencia de la dinámica familiar en la que se desenvuelve cada uno: divorcios, ausencia de figura paterna, miedos a la separación y el abandono. Angustias y anhelos representados en recorridos simbólicos personales, inconclusos e indelebles.

En el discurso de los padres y la expresión de los hijos se puede notar la gran influencia de estas experiencias tempranas del contexto familiar sobre la percepción que tiene el niño de sí mismo y la forma en que se relaciona con los demás. Estos primeros años son determinantes y depende de cada individuo encontrar estilos de afrontamiento que le permitan reescribir su historia o repetir los modelos que creció observando. Así puede que su manera de establecer y mantener relaciones interpersonales sea una ardua faena en relaciones llenas de angustias y miedo al abandono o por el contrario logre establecer relaciones gratas que sean fuente de afecto, apoyo y tranquilidad.

En la realización del taller está inmersa la implicación emocional, por esto ha sido un reto combatir con mi propia ansiedad y permitir que el proceso se desarrolle en el ritmo en que debe darse. Como acompañante he tenido que cuidarme de mis proyecciones, vaciarme de prejuicios y propiciar la creación sin esperar nada, motivar el movimiento deslastrándome de los cánones técnicos que me ha dejado mi formación en danza, desmitificando el perfeccionismo y dando la bienvenida a lo espontáneo e imprevisible. El arteterapeuta debe vaciarse de prejuicios, así se libera a los niños de exigencias y prohibiciones de manera de dar rienda suelta a la expresión.

Para adentrarse en el proceso creativo es de gran ayuda pasar por la auto observación, un viaje al interior de

emociones dormidas u "olvidadas", una exploración de todas las posibles facetas de nosotros mismos y de esta manera la creación será auténtica, más humana, sensible, una creación impregnada de los más profundo de su autor. Por esto, no solo es importante el conocimiento de las estrategias de arteterapia a través de la razón, es esencial vivir el proceso desde la emoción y auto observación como sujeto creador, reflexionar sobre sí mismo para poder luego acompañar a otro en su proceso.

Referencias

- Álvarez, J. (2008). Dramaterapia. En Klein, J., Bassols, M., Bonet, E. (coord.). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. 1era edición. Barcelona: Octaedro.
- Aucouturier, B. (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona: Graó.
- Bassols, M. (2008). ¿Qué define una metodología propia en arteterapia? En Klein, J. Bassols, M. Bonet, E (coord.). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. 1era edición. Barcelona: Octaedro.
- Bergé, Y. (1985). *Vivir tu cuerpo: Para una pedagogía del movimiento*. 3era edición. Madrid: Narcea S.A.
- Bettelheim, B. (1994). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. 1era edición. Barcelona: Drakontos.
- Bonet, E. (2008). La plástica como enfoque terapéutico. En Klein, J. Bassols, M. Bonet, E (coord.). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. 1era edición. Barcelona: Octaedro.
- Diseño curricular de la Escuela de Artes Escénicas*. (2002). Universidad del Zulia. Maracaibo.
- Jara, J. (2000). *El Clown, un navegante de las emociones*. Sevilla: Proexdra.
- Jara, L. (2013). *Arteterapia en el proceso de creación y transformación de niños con síntomas de ansiedad*. Trabajo Especial de Grado (inédito). Maracaibo: Universidad del Zulia.
- Klein, J. (2006). *Arteterapia una introducción*. 1era edición. Barcelona: Octaedro.
- Martínez, N; López, M. (2009). *Reinventar la vida*. 1era edición. España: Eneida.
- Martínez, N; López, M. (2006) *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Ediciones tutor.

- Parmelee, D. (1998). *Psiquiatría del niño y el adolescente*. Asociación de profesores de psiquiatría y pediatría de la Universidad de Virginia, Estados Unidos. Traducción Juan Alvarez Mendizábal. Madrid: HarcourtBrace.
- Sacks, O. (1998). *Con una sola pierna*. Barcelona, España: Anagrama.
- Speier, A. (1970). *Psicoterapia de grupo en la infancia: un enfoque centrado en la expresión simbólica*. 2da edición. Buenos Aires: Proteo.
- Stein, D; Hollander, E. (2004). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Traducción Ignacio Navascués Benlloch. Barcelona, España: ArsMedica.
- Villavicencio, Y. (2011). Acercamiento a la expresión corporal de un adolescente autista y ciego desde el arteterapia. *Situarte* 11, 37-49.
- Wicks-Nelson, R. y A. C. Israel. (1997). *Psicopatología del niño y del adolescente*. 1ra edición. Traducción Isabel Ozores Santos, Eduardo Miño Muñoz. Madrid: Prentice-Hall.