

Trabajar con las Emociones en Arteterapia

Norman Duncan

Enviado: 10-10-2006

Aceptado: 12-03-2007

RESUMEN

Las emociones tienen una importancia fundamental en el desarrollo y la experiencia humanas. En arteterapia, el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. El facilitador puede manejar cuatro fases para trabajar con las emociones en arteterapia: nombrar, explorar, experimentar e integrar.

Palabras clave: Emoción. Sentimiento. Arte. Arteterapia. Facilitador. Cuerpo. Gestalt

SUMARIO: 1. Introducción - ¿Emoción, qué es? ¿Por qué las Artes? 2. Las Emociones - ¿Que son, porqué,... y cómo funcionan? 3. El proceso del desarrollo social y emocional del niño. 4. El Cuerpo - La Raíz de las Artes. 5. Arteterapia- Trabajar las Emociones con las Artes. 6. Metodología - ¿Cómo se hace?

Art Therapy and emotions

ABSTRACT

Emotions have a fundamental importance in human development and experience. In art therapy, working with the arts helps the personal and emotional development. The therapist can handle four phases to work with emotions in art therapy: naming, exploring, exercising and integrating.

Key words: Emotion. Feeling. Art. Art Therapy. Art therapist. Body. Gestalt

CONTENTS: 1, Introduction - Emotion, what is? Why the Arts? 2. Emotions - That are, why... and how they work? 3. The process of the social and emotional development of children. 4. The Body - Root of the Arts. 5. Art therapy - working Emotions through the Arts. 6. Methodology - How to do?

INTRODUCCIÓN - ¿EMOCIÓN, QUÉ ES? ¿POR QUÉ LAS ARTES?

El aprendizaje y el desarrollo humano son procesos personales y emocionales. Están cargados de historia y expectativas en gran parte inconscientes. Las emociones son nuestra forma de comunicación primaria, son más importantes que las palabras. Si las palabras no van acompañadas por emociones apropiadas, difícilmente se creen. Normalmente cuando expresamos algo con emoción, utilizamos gestos, imágenes, metáforas verbales y tonos de voz para comunicarnos mejor con otras personas. Nos ayudan a entender y expresar mucho más que las palabras solas, cuando las emociones son congruentes con estas palabras.

Las artes, como toda expresión no verbal, favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes. El trabajo con las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona

Las emociones básicas (miedo, rabia, alegría, amor, tristeza) y los sentimientos incómodos son esenciales para “Ser Persona”: TODOS. Todos ellos inciden en nuestras capacidades cognitivas, nuestra salud física, nuestro rendimiento profesional. La salud, la inteligencia emocional, implica la capacidad para expresar, ante una situación, emociones adecuadas, a niveles consecuentes; implica también la capacidad para ‘estar con’ la manifestación emocional del otro de forma apropiada y para la empatía.

Estas habilidades son esenciales en todas las relaciones cotidianas, pero son aluden a capacidades específicamente requeridas por técnicos, profesores, terapeutas y los responsables en la gestión de personas.

La sociedad de hoy necesita más que nunca, profesionales capacitados en los ámbitos creativos y emocionales. El profesional no es puramente un transmisor de conceptos, normas, información y conocimientos sino una referencia viva y un facilitador en el complejo proceso de “Ser Persona”.

LAS EMOCIONES - ¿QUE SON, PORQUÉ,... Y CÓMO FUNCIONAN?

Las emociones son fundamentales para movilizar una gran cantidad de recursos no sólo personales; son fundamentales también para movilizarlos en otras personas, para generar una fuerza capaz de satisfacer las necesidades humanas. Son las precursoras del sentimiento: agresión, dolor, insatisfacción. Y nos preparan para abrirnos a la satisfacción y placer. Las emociones básicas son: Miedo, Rabia, Amor, Alegría, y Tristeza: todas ellas provocan importantes cambios en el rostro, postura, tono de voz, gestos, olor, imágenes y pensamientos, ... dirigidos a entender, comunicar y movilizar al otro como aliado en la satisfacción de necesidades. Cuando se expresa emoción se genera más energía, hay definición, compromiso, identidad, un poco de riesgo y la posibilidad de conseguir una gran satisfacción (o insatisfacción).

Las emociones tienen su raíz en la conexión entre cuerpo - mente, a través de los sistemas rínico, límbico u supra límbico. Estas controlan todo lo que pasa dentro del cuerpo: respiración, temperatura, flujos de sangre, oxígeno, linfa, hormonas y químicas, digestión, y los movimientos autonómicos dentro del cuerpo para mantener al salud y la satisfacción de las necesidades básicas.

Todas estas actividades creativas: sentir, medir, evaluar, filtrar, dar sentido, comparar, priorizar, proponer,... ocurren inconscientemente en el cuerpo, así como la construcción y función del cerebro, el ADN, las conexiones neuronales y la liberación de hormonas. Hay una conexión total y continua entre cuerpo y mente - es una unidad

Todo este movimiento interno sirve para la motivación y movilización hacia la satisfacción. En el movimiento e interacción con el mundo se liberan más hormonas y químicas, hay cambios de sensibilidad, todo se prepara para actuar en el sentido de la satisfacción. (está en preparación para acciones hacia la satisfacción.....) Es el proceso del aprendizaje y desarrollo humano.

Cuando se encuentra repetidamente esta satisfacción en relación con las personas, acciones

y cosas, se consolidan y crean conexiones neuronales que se convierten en una parte de la persona- su carácter o personalidad- en gran medida inconsciente. Todo ello influye tanto en los aspectos cognitivos como sociales, así como en la postura y salud física. De la misma manera, cuando la insatisfacción o el dolor se producen repetidamente en la interacción con personas, acciones y cosas, se consolidan otras conexiones neuronales que inconscientemente se convierten en parte integrativa de la persona.

La repetición constante desde la cultura y experiencia personal crea “autovías neuronales” que son casi imposibles de cambiar en la vida. Si una persona tiene repetidas experiencias dolorosas, crea una imagen tipo “el mundo es amenazante”. Vivirá controlada por el sistema simpático. Si una persona no percibe ninguna amenaza en su infancia creará otra imagen falsa como “soy el centro del mundo y puede obtener todo lo que quiero”. Estos dos ejemplos simplificados demuestran la influencia de las metáforas mentales en el comportamiento humano.

Para evitar que inventemos estos procesos de nuevo con cada llegada de información la materia gris del cerebro (corteza) empieza conectarse las neuronas para crear patrones del “yo”, “otros” y el “mundo”. Con este aprendizaje se desarrollan atajos para ahorrar tiempo y energía liberando la atención para la exploración de nuevos aspectos. La personalidad y la historia de la persona se van “concretando” en el cuerpo-mente, en las conexiones neuronales, en la pelvis, en la espalda, en la cara.... Es en la socialización donde desarrollamos las necesidades secundarias y por lo tanto las neurosis. Es esta postura psico-física la que procura una estructura al “cúmulo” de información que llega al cerebro del cuerpo.

Hasta ahora hemos hablado de movimientos, sentidos e información que fluye dentro del cuerpo-mente. Estas están localizadas y específicas a partes de la experiencia de la persona. Cuando uno o varios de estos elementos piden la atención total del cuerpo-mente hacia una acción global se convierte en emoción.

Todos ellos están localizados y corresponden a aspectos específicos de la experiencia de la persona. Cuando uno o varios de estos elementos reclaman la atención total del cuerpo-mente hacia una acción global, la demanda se convierte en emoción.

EL PROCESO DEL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL DEL NIÑO

El establecimiento de fuertes lazos afectivos (apego) es una necesidad esencial de todos los seres humanos, estos lazos son los que le permitirán vivir y desarrollarse adecuadamente, son tan vitales como la alimentación. El establecimiento de estos lazos afectivos va a explicar las múltiples formas de realizar sus futuras relaciones interpersonales de los individuos e incluso los padecimientos emocionales en los que estén incluidos.

Las emociones más intensas surgen durante la formación de las relaciones de apego, Estas a la vez que se forman se desorganizan y se renuevan. A esta formación de vínculos se le ha llamado de diferentes formas tales como enamorarse, amar a alguien, contrasta con el perder a la pareja, llorarle, sufrir el duelo. El mantenimiento inalterado de un vínculo se experimenta como una fuente de seguridad y la renovación de un vínculo como una fuente de dicha. Estas emociones suelen reflejar el estado de los vínculos afectivos de una persona, se considera con esto que la psicología y la psicopatología de las emociones están en relación directa con los vínculos afectivos (Bowlby, 1983). Para Bowlby el desarrollo de la conducta de apego en un individuo y la forma en que se organiza su personalidad se relacionan con las experiencias tenidas durante la infancia, la niñez y la adolescencia.

Para proveer de una base segura a los hijos a partir de la cual puedan explorar el mundo exterior y tener la seguridad de contar con un hogar cálido al cual puedan regresar y ser reconfortados física y emocionalmente cuando lo necesiten, es indispensable que los padres cumplan con un rol accesible desde el cual se encuentren preparados para responder y tal vez ayudar, interviniendo activamente sólo cuando es evidentemente necesario. Los niños y los adolescentes, cuanto más confían en esa base segura más preparados están para dar respuesta a los problemas a los que se enfrentan en la vida, son más estables emocionalmente y sacan más partido a las oportunidades.

Los padres que proveen de este tipo de hogar son sensibles y accesibles a las necesidades de sus hijos y fomentan su autonomía. Este tipo de padres tiene al menos un conocimiento intuitivo de la importancia del apego del niño (Bowlby, 1989).

Claramente estas cualidades de “buen padre” son muy parecidas a las necesarias en el terapeuta.

Antonio Damasio (Jorgensen, 1996) de la Universidad de Iowa presenta algunas ideas muy relacionadas con este marco teórico entre las que destacan las siguientes:

- Las emociones y sentimientos proporcionan un puente entre los procesos racionales e irracionales.
- No parece sensato dejar a las emociones y sentimientos fuera del concepto general de la mente, sin embargo, pero cuando se refieren a Estos, los conceptos científicos más respetados hacen precisamente esta división, sin embargo, los sentimientos son tan cognitivos como cualquier otra imagen perceptual.
- Los sentimientos se refieren al cuerpo; nos permiten conceptualizarlo interpretando sus mensajes, que llegan como emociones, y dando a estas imágenes corporales una calidad de bueno o malo, placer o dolor.

Este manejo de las emociones es considerado posteriormente como una clave en el desarrollo de la inteligencia emocional por Salovey y Mayer (1990). Ellos incluyen dentro de su concepto de Inteligencia Emocional, los siguientes dominios principales claves en ser persona, y todavía más en ser terapeuta:

1. Conocer las propias emociones. La habilidad de poder reconocer con exactitud un sentimiento mientras ocurre.
2. Manejar de las emociones. la habilidad de manejar los sentimientos para librarse eficazmente de estados de ansiedad excesivos o de cualquier otro sentimiento.
3. Ser capaz de motivarse a uno mismo. Postergar la gratificación y regular las emociones para lograr un fin objetivo.
4. Reconocer las emociones de los demás. Empatía, reconocer las señales que los demás emiten con relación a sus necesidades y deseos. Es una habilidad básica para un óptimo desempeño social.
5. Ser capaz de relacionarse con los demás. Habilidad para manejarse Adecuarse a las emociones de los demás, determina el grado de capacidad social del individuo.

EL CUERPO - LA RAÍZ DE LAS ARTES

Es imposible que podamos ser conscientes racionalmente o linealmente de toda esta actividad e información. Cuando conducimos, por ejemplo, la atención primaria está orientada a la actividad central “mirar a delante y controlar coche”, pero a la vez, inconscientemente, escuchamos el ruido del motor, cambiamos de marcha, pensamos en aspectos del pasado o futuro, comemos una golosina o hablamos con un pasajero (como lista limitada). Asimismo, escuchando una conferencia, la atención primaria estará en el conferenciante mientras tomamos apuntes, cuestionamos el contenido, aparecen pensamientos provocados por el tema, nos sentimos atraídos por alguien del público, sentimos un poco de hambre y pensamos en desayunar..., y mucho más. Todas estas acciones tienen una multitud de componentes corporales e inconscientes.

Para simplificar en el pensamiento consciente hay tres mecanismos creativos fundamentales para organizar la información y experiencia; filtrar, generalizar, distorsionar (PNL). Estos mecanismos reducen la información, priorizando, excluyendo, tomando decisiones - hacia la satisfacción de las necesidades - y son la base de todo aprendizaje, del pensamiento y de las acciones.

Aquello que emerge a la consciencia constituye resúmenes simbólicos y sensaciones metafóricas de las evaluaciones más importantes en cada momento, así como de los impulsos hacia acciones en el mundo. Cada persona tiene su propio estilo de organizar este proceso de recibir información, evaluarla y actuar. Algunas personas ven imágenes, otras escuchan palabras, otras perciben sensorialmente, o piensan en relaciones interpersonales, o se centran en sonidos, ritmos y armonías, otras ven todo relacionado con la naturaleza,.... estas diferencias constituyen los estilos de inteligencia (Gardner 1985). Estos símbolos, gestos, sensaciones y metáforas individuales, son los que sugieren el rastro a seguir para cada persona. Son estas metáforas las que nos descubren la vía para encontrar el significado de una experiencia personal. Saber identificar y seguir este rastro relativo a la persona es una habilidad del buen terapeuta o profesor.

Desarrollamos metáforas tales como: “YO”, “Otros”, “El mundo”, como ayuda para relacionarnos efectivamente en nuestro entorno. La estructura corporal (neuronas, pelvis, espalda, cara,...) nos proporciona una estructura desde las que organizamos nuestras propias metáforas. Es el arte de sobrevivir y de vivir. A partir de los cambios y movimientos provocados por las emociones aparecen todas las Artes expresivas, incluyendo elementos culturales diversos, que van desde la agricultura y la cocina; la sexualidad y la crianza; la manera de vestirse y el maquillaje; hasta la sofisticación que podemos encontrar en las Bellas Artes.

ARTETERAPIA– TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LAS ARTES

El trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. Hemos visto que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas. Por eso, el uso de las artes facilita el proceso de reflexión y su desarrollo. Se puede comunicar mucho más a través de las artes, sobre todo inconscientemente, ya que las imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles.

A menudo se piensa que el trabajo artístico consiste en crear una obra reconocible y bonita, pero aquí utilizamos cualquier expresión que pueda ‘contener’ más información que

lo inmediatamente aparente. Puesto que el origen de las artes se encuentra en el cúmulo de información que llega al cerebro desde el cuerpo, el movimiento, las hormonas, las necesidades,... cualquier símbolo expresado contiene valor porque aporta un significado en el proceso de búsqueda de satisfacción personal.

Las artes aquí se refieren a todas las formas de creatividad y simbolización, a imágenes que nos ayudan a comunicarnos y a entender nuestra experiencia del mundo, e incluyen: dramatización, movimiento, gesto, voz, sueños, imaginación, tacto, juego, olores, música y sonidos, sabores, colores, formas, texturas, trabajo con materiales (arena, barro, ..), poesía,.... Usamos todos estos mecanismos de expresión a través del lenguaje corporal, el tono de voz, y los tipos de metáforas que usamos para describir nuestra experiencia del día a día.

Por la naturaleza del cuerpo-mente, la historia y las expectativas humanas, la gran parte de lo que influye el comportamiento queda en el inconsciente. Si exploramos estos niveles de emoción más profundos y disimulados observamos que:

- son defendidos fuertemente y enterrados en el inconsciente,
- son difíciles de explorar, pero siempre salen de alguna forma u otra,
- son muy intensos y dominan todos aspectos de la vida.

Puede haber niveles diferentes de sentir y expresar emociones inconscientes en un mismo momento, por ejemplo:

- podemos mostrar una tristeza apática superficialmente que encubre una furia primaria,
- podemos expresar un enfado continuo e inapropiado que disimula una incapacidad para expresar las distintas emociones.

Claramente el uso de las artes será de interés en el trabajo terapéutico tanto para encontrar lo que ocurre a nivel inconsciente como para crear la posibilidad de mejora. El trabajo terapéutico siempre requiere observación y escucha profunda y continua de las dinámicas en las vidas de los involucrados incluyendo las del facilitador. Las artes favorecen esta observación, la recogida de datos apropiados y su análisis adecuado.

Uno de nuestras herramientas clave en la Arteterapia es la ‘Proyección’. Es un mecanismo esencial donde un gesto o comportamiento (expresión) supone un ‘contenedor’ de información o emoción inconsciente e importante... Cargamos (proyectando) la mayor parte de nuestras actividades del día a día con expectativas o emociones que no tienen otra salida. De esta forma, los aspectos de una expresión simple constituyen metáforas o símbolos de nuestra necesidad inconsciente de comunicar lo que nos pasa.

El proceso terapéutico es particular para cada persona o grupo. Puede producirse a un nivel más consciente, más inconsciente o en consistir en hacer consciente aspectos del inconsciente. Un trabajo de Arteterapia con las emociones debe acompañar y apoyar a cada persona para iniciar un viaje de autoconocimiento. Los participantes se introducirán en sus propios mitos, metáforas y símbolos explorando así las emociones que encuentran a su paso.

Como facilitadores se ofrece una estructura contenedora y una aproximación respetuosa que permita a cada persona “estar presente” con sus necesidades y emociones. Dando significado, vida y voz a los símbolos personales, a través de expresión artística, dramatizaciones y *Role-play*, los participantes van explorándose y desarrollando habilidades para aplicar en las relaciones cotidianas. Se desarrollan temas y ejercicios en función del ritmo, el proceso y las demandas que van surgiendo en la persona o el grupo. Se utiliza el espacio individual, el gran

grupo y el pequeño grupo como vehículos para tomar conciencia de la relación con el mundo interno, al mismo tiempo que se reconocen las relaciones con el entorno.

El terapeuta crea “continentes” en su comportamiento, los ejercicios y el proceso de la terapia. La conexión entre la experiencia simbólica y la vida cotidiana la estructuramos con un ritual de entrada y un ritual de salida para el inicio y final tanto de una sesión como un curso de terapia.

El hecho de encontrar un medio para expresar un aspecto de si mismo que no pueda expresarse con palabras, ya facilita cambios, concienciación y desarrollo. El tener a otra persona que simplemente sea testigo de esta expresión, añade significado y potencia el proceso.

METODOLOGÍA - ¿CÓMO SE HACE?

Explico cuatro fases de facilitación que son importantes no sólo trabajando con las artes sino en cualquier acto de comunicación profundo especialmente donde esta claro que hay una emoción fuerte o escondida. Las fases vienen del modelo terapéutico del Géstalt: 1. Observar y dar nombre, 2. Invitar a Explorar, 3. Experimentar y Ejercitar, 4. Integrar y Concienciar. Se puede incluir otra fase que es la de actuación fuera del foro de facilitación, que informa del proceso de desarrollo. A veces se empieza en la fase 3 con un ejercicio, pero también aquí se incluyen y siguen las otras fases.

1. Observar y Dar Nombre

La facilitación del desarrollo empieza con una observación (sentir, escuchar,...) profunda y fenomenológica del lenguaje corporal, del comportamiento, de la expresión, del gesto, del tono de voz, de las metáforas, de los sentimientos,... Es una observación sin interpretación. Muestra el interés de forma apropiada. Trabaja lentamente, dejando al protagonista que marque el ritmo de su trabajo, permite el silencio, puede que estén pasando cosas que no se puedan ver. Hay que tener curiosidad por el proceso y seguirlo. La observación sin palabras aumenta por sí misma el significado de las acciones y la concienciación.

Cuando la persona entra en su propio proceso de expresión— es necesario seguir su expresión con observación fenomenológica. Cuando es necesario hablar, hay que utilizar sus palabras, gestos y metáforas, devolviendo la descripción, no interpretando las expresiones, por ejemplo:

- *veo que estás golpeando el cojín.* *NO: Estás golpeando en cojín rabiosamente.*
- *Esta bola roja me parece muy cercana a la azul.* *NO: ...¿Está amenazando a la azul!*
- *veo que te das golpecitos en la rodilla con los dedos.* *NO:Nerviosamente con los dedos.*

- *Te he oído decir...* (repite o parafrasea)

hay que caer -en la cuenta siempre de nuestras propias imágenes, sentimientos y emociones, ya que pueden salir a partir del proceso de la persona con que se trabaja o de nuestro propio proceso inconsciente. Es preciso reflexionar cuando sea beneficioso mencionárselo responsabilizándonos de dichas emociones o imágenes... por ejemplo:

- *Me estoy sintiendo confuso...* *No: Me estás confundiendo.*
- *Me entristece escuchar eso...* *No: te tendrías que sentir triste con eso.*

Es importante que la persona entienda, a veces, que su proceso tiene impacto sobre otras personas, y que clarifique qué tipo de impacto. Es posible que tanto el cliente como el

terapeuta (o ambos) puedan sentir emoción, resistencia y bloqueo, no sería adecuado atribuir los sentimientos, las emociones, a una sola de las partes de la relación. La relación terapéutica es un sistema completo y precisa ser analizada como un todo. Puede ser muy complicada la clarificación de ‘de quién son estas emociones’ – pero es un trabajo fundamental del terapeuta. Cuando el facilitador nombra lo observado apropiadamente, sin interpretación, facilita la conexión con la realidad y la concienciación de aspectos anteriormente inconscientes. Aquí ya hay desarrollo. Por otra parte no se puede forzar la concienciación, porque esta tiene un ritmo y forma propia.

2. Explorar, Invitar

Después de la observación empezamos a tener una idea acerca de los tipos de imágenes y modos de expresarse que tiene el protagonista. Comenzamos a ver dónde se encuentra su ‘energía’: en mantenerse bloqueado/a; en descargarla físicamente; en hablar tristemente; o en cualquier otra forma de expresión.

En cualquier forma expresiva se encuentran presentes todas las demás: dibujar implica movimiento, en cualquier medio la persona posee imágenes internas, puede hablar y emitir sonidos,... y seguirlos. De esta forma es posible descubrir imágenes o símbolos que contienen más significado. Sin embargo hay que reconocer que dicho significado es siempre una interpretación que tendrá un componente de “proyección” del inconsciente del terapeuta.

Siguiendo la energía, metáforas, gestos,... del paciente, se invita a un aumento de expresión - el terapeuta, con su atención, interés y entusiasmo, anima a la expresión y al diálogo: *‘Intenta hacerlo otra vez, qué te gustaría resaltar, haz lo más grande, qué nos está diciendo’*. Estamos buscando que el paciente priorice y tome compromiso con una emoción, una voz, un “personaje” durante la exploración.

Podemos especularizar la expresión corporal o de la voz, pero siempre a un nivel de energía más bajo que el del protagonista, para no inundar su expresión con la nuestra. De esta forma se siente capaz en su expresión y se favorece que continúe.

Conviene explorar las imágenes o símbolos temporalmente y espacialmente. *‘¿Qué ocurrió antes de esto, o qué va ocurrir después? ¿Cómo es el entorno de esto... qué o quién hay ahí, con qué o quién se relaciona, cómo,...?’*; ayudar en la exploración, a veces, integrar o fragmentar imágenes. Fijarse en los trozos fragmentados e invitar a juntarlos *‘¿Cómo podríamos reunir todo esto? o ¿Son todas estas cosas parte de otra más grande?’* Similarmente, explorar y comprender algo complejo *‘¿Expandimos este trozo en una página entera para ver que necesita?’* Los sentimientos pueden ser demasiado grandes para poder manejarlos, entonces se puede empezar por expresar lo muy pequeño y después ir agrandándolo.

3. Ejercitar y experimentar

Ahora invitamos a este “personaje” a definirse más en relación con el entorno. Proponemos ejercicios apropiados a, o congruentes con, su expresión, energía y estilo de expresión. Un ejercicio efectivo debe tener el tipo y el nivel de exigencia adecuados. Ejercicios demasiado estresantes reducen o bloquean el proceso del desarrollo. Un ejercicio, o un plan de terapia, apropiado para una persona será muy diferente a lo conveniente para otra. Buscamos diseñar experimentos que son ensayos de lo posible, afirmando comportamientos nuevos de modo seguro. Ejercitar las emociones requiere *encarnarse y diálogo*.

Encarnarse es el compromiso total del paciente para entrar en la imagen, rol, carácter y emociones de los símbolos, tanto en lo relacionado con una situación, como en aspectos de ellos. Significa entrar completamente dentro del símbolo, movimiento, imagen o sonido, y apereibirlo con todos los sentidos

“Deja que todo tu cuerpo sea la bola azul” “Deja que todo tu cuerpo acompañe el movimiento de tu dedo” ¿Qué voz tiene? ¿Qué quiere decir? ¿Tiene nombre? ... Habla en primera persona

Dialogo implica entrar en relación con los otros símbolos importantes alrededor, con la expresión y la escucha de las emociones implicadas en la situación.

¿Qué le está diciendo esta parte a esta otra?

¿Qué es lo que quiere decirte, o qué quieres decirle?

Diga al rojo lo que te sientes. Demuéstraselo.

Buscar que cada aspecto quiera decir lo que siente o se desea. Asegurarse que un elemento pueda responder a cosas que han sido dichas de él.

Como es difícil la exploración de estos aspectos personales podemos utilizar alguna de las imágenes que nuestro protagonista ha sacado fuera. La propia encarnación de la imagen empieza ya a tener carácter; está cargada de personalidad, pues invitamos a descubrir esa personalidad –la imagen tiene objetivos, fortalezas, debilidades y amenazas en su recorrido. Desarrollemos el viaje de las imágenes.

Si se propone el uso de colores sobre papel y nadie empieza a dibujar, este hecho es ya material (datos) sobre el que hablar, responsabilicémonos preguntando cómo se puede mejorar la propuesta; entrando en relación creativa con los participantes, no defendiéndola ante ellos.

Conviene trabajar con medios de expresión diferentes. Esto es especialmente efectivo cuando alguien está atascado con una técnica, o bloqueado con una emoción (normalmente por miedo inconsciente). Un cambio de vía expresiva permite la comprensión lateral, la encarnación y la exploración más profunda, por ejemplo:

De las imágenes - *Qué es lo que diría, qué tipo de voz, cómo se movería, de qué está hecho, es duro, es pesado, ligero, pequeño, blando, seco, húmedo, qué hay dentro, fuera..*

De una emoción: *dibújala, muévela, dale una voz,...*

De la música: *qué imágenes o sentimientos te da, dibújelas, muévelas, dales una voz.*

A veces (tanto con grupos nuevos, como con individuos ya conocidos) no surgen imágenes fácilmente, se encuentran bloqueados o, se sienten más inseguros con este tipo de exploración. El bloqueo que tiene una persona constituye en ese momento una defensa necesaria que no hay que eliminar (aunque se pueda). En estas situaciones conviene proponer un ejercicio o experiencia.

Es posible preparar un ejercicio a partir de la investigación *a priori* (observación y escucha profunda), en cualquier medio expresivo, que sea adecuado al diagnóstico de una situación (tendencias emocionales, necesidades, bloqueos, conflictos, estilo de expresión...). Resultan muy útiles los cuentos (o música), a través de los cuales los participantes pueden relajarse pasivamente y entrar en una visualización, notando lo que sienten, explorando cuál de las imágenes del cuento captura su imaginación. Como si fuera un viaje al inconsciente.

En el trabajo con bloqueos o conflictos la abstracción artística facilita la búsqueda y el ensayo de soluciones de manera simple y segura para todos. Es necesario permitir que la persona o grupo estén en su bloqueo, paradoja o caos; no caer en la trampa de querer ser el salvador. Observar fenomenológicamente, y nombrar lo que se ve. Facilitar que el protagonista entre completamente en su bloqueo, encarnándolo.

Me siento atrapado –*exploremos la trampa, siente sus ligaduras...*

Me siento como en una niebla –*cómo es, entra realmente en ella...*

Me siento atrapado –*en que, cómo es, entremos en la sensación para realmente sentirla...*

No sé nada –*entremos en ese no saber ni pensar nada, dejando que no haya cuerpo, pensamientos, ni emociones ni relaciones con nadie; sólo estar en tu nada, exploremosla,...*

A partir de aquí es más fácil seguir el resto de las fases de exploración. Cualquier propuesta tiene que ser fácil y apropiada. Nunca hay que forzar una experiencia.

Es muy importante aquí darse cuenta de las propias emociones y pensamientos, todo aquello que implica nuestra necesidad para facilitar ‘un desarrollo’ o ejercicio preparado. Las expectativas y bloqueos del facilitador son una de las primeras inhibiciones en el proceso de desarrollo de los participantes. La exploración permite a la persona siente reconocida y más segura para poder salir de su bloqueo y definir un poco más.

4. Integración y concienciación

Puesto que se es responsable de la seguridad de los participantes hay que asegurarse de que no son abandonados en un estado peligroso y fuera de la realidad. En cualquier facilitación en la que una persona o un grupo se interna en elementos inconscientes hay que mantener límites seguros: *describir cualquier ejercicio claramente, dentro de un tiempo, con límites...(no pintes en las paredes, ni en el suelo, o en mi..... Acabamos en dos minutos)*. Acabar siempre restituyendo aquellas cosas que se han quebrantado. Invitar a los participantes a contar lo que ha pasado. Advertir que están “presentes”, no todavía en la fantasía. En caso de duda invitarles a contar lo que van a hacer cuando acaba la sesión – devolverles a aspectos de su vida del día en día que tienen que afrontar cuando salgan por la puerta.

Será la persona misma quien indicará cuando esta preparada para un análisis de lo ocurrido. No es nuestro trabajo ofrecer interpretaciones, ni siquiera cuando son solicitadas. Cuando un cliente pregunta *¿Por qué ha ocurrido esto?* o *¿Cómo ves lo que ha ocurrido?* Lo mejor es devolverle la pregunta para que, si es necesario con nuestra ayuda, elaboren su propia interpretación.

Conviene recordar que tenemos todos mecanismos de interpretación esenciales para relacionarnos con el mundo. Por ello tenemos que filtrar y adaptar la mayor parte de la información que reciben nuestros sentidos, no podemos procesado todo. Entonces distorsionamos parte para que nuestra interpretación encaje con patrones que podemos reconocer. Hacemos esto continuamente e inconscientemente. Estos mecanismos sirven para hacer nuestras vidas menos dolorosas y más vivibles. Algunas veces, sin embargo, los mecanismos que son útiles en algunas circunstancias, inhiben en otras el acceso efectivo a la comprensión de información.

Hay siempre distintas interpretaciones de los resultados de una acción. Es fundamental que se evalúe no sólo el proceso de los protagonistas sino también el del facilitador y lo que ha hecho. Los resultados de cualquier proceso de reflexión y desarrollo serán más válidos siempre y cuando haya triangulación, y congruencia, entre:

- las personas que observan; la persona misma, los pares, el facilitador,..
- una variedad de estilos, acciones, ejercicios o comportamientos relacionados,
- una variedad de contextos dentro de que pueda ser observada una acción

Facilitar un proceso emocional es siempre tocar, enganchar y provocar emociones escondidas y mecanismos de interpretación en el facilitador. El facilitador tiene que estar atento continuamente a sus propios sentimientos e imágenes, que pueden salir del proceso del paciente o del propio proceso inconsciente. La revelación de pensamientos, imágenes u otros aspectos del facilitador pueden ser útiles a veces para los clientes – pero hay que conocer siempre esa motivación inconsciente. Observamos aquí la necesidad de que el facilitador haga una reflexión continua sobre su propia práctica y su influencia sobre los participantes en sus programas, trabajando ese material en supervisión.

BIBLIOGRAFÍA:

- BETTELHEIM, B *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*
- BORJA G. (1995) *La locura lo cura*, La Llave: Vitoria
- GARDNER, H. (1994). *Estructura de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. (2ª Edición). México: Fondo de Cultura Económica
- HORNEY K (1959) *The Neurotic Personality of Our Time* : Cannon ‘Our Inner Conflicts’ pub. Norton (1945)
- JENNINGS S. ED. (1997) *Dramatherapy - Theory and Practice 3* Routledge:London
- KEPNER, J. 1987, *Body Process: working with Gestalt therapy*
- LIEBMANN M. (Ed. 1994) *Art Therapy With Offenders*, (Ed 1996) *Arts Approaches to Conflict*, Jessica Kingsley Press: London
- LOWEN, A. *Bioenergetics* (Penguin, 1976), *Fear of Life* (Collier, 1980)
- MCNIFF, S 1992, *Art as Medicine*, Shambala,
- MASLOW, A. (1955). *Motivation and personality*. Nueva York: Editorial Harper. (1990). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. (Segunda Edición).. México: Editorial Trillas
- PLUTCHIK, ROBERT 1994, *Emotions and Imagery*, Article in the Journal of Mental Imagery
- ROGERS C. (1983) *Libertad y Creatividad en la Educación* Madrid: Paidós Educador .
- (1989) *El proceso de convertirse en persona*. España: Editorial Paidós
- ROBBINS A. , ‘*Expressive Therapy*’ pub Human Sciences Press (1980, New York)
- ROTH, GABRIELLE 1990 *Maps to Ecstasy*, Mandala
- SAMUELS M (2000) *Creatividad Curativa* Vergara
- STENBERG, R. Y DETTERMAN, D., K. (1988). *¿Qué es la inteligencia?*. Madrid. Pirámide
- STORR A (1968) *Human Agression*, Penguin:London ‘The Dynamics of Creation’ pub Secker and Warburg (1972)
- WICKES. F (1988) *The Inner World of Man*, Sigo: Boston
- WINNICOTT D.W. (1986) *Home is Where we Start From*, Penguin:London,
- ZINKER, J. (1977) *Creative Process in Gestalt Therapy* Vintag