

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social

ISSN-e: 1988-8309

<https://dx.doi.org/10.5209/arte.75874>

 EDICIONES
COMPLUTENSE

Las miradas del arte y la Arteterapia en tiempos de la COVID-19

Ana Hernández Merino¹, María Montero-Ríos Gil²

Resumen. Ante una situación tan extraña como inesperada, no podemos, ni debemos, dejar de hacernos preguntas sobre las consecuencias de esta crisis sanitaria, económica y social. Conscientes de que el arte y la creación nos han acompañado en los momentos difíciles, y seguirán a nuestro lado para ayudarnos a entender, resolver y compartir. Para, pese a cualquier distancia, sentirnos unidos a través de las imágenes. Como creadores y arteterapeutas la obra es también nuestra respuesta ante las emociones e inquietudes, que nos invaden. Cómo nos afectó el confinamiento y la vuelta a una normalidad tan anormal, cómo vivimos la experiencia de aislamiento, la distancia, la enfermedad, la muerte, los miedos. Qué echamos de menos, la conciencia de qué queremos hacer, a dónde nos gustaría regresar, o trascender. Así como otras preguntas que nos surgen cuando pensamos en el sentido del Arte y el Arteterapia en tiempos de la Covid-19. Las imágenes son como un caleidoscopio múltiple de lo vivido y aún por vivir de esta catástrofe. Ya nada será igual y en mayor o menor medida nos dejará huella.

Palabras clave: COVID19, arte, arteterapia, confinamiento, muerte, miedos, aislamiento.

[en] The gazes of art and Art therapy in times of COVID-19

Abstract. Faced with a situation as strange as it is unexpected, we cannot, and should not, stop asking ourselves questions about the consequences of this health, economic and social crisis. Aware that art and creation have accompanied us in difficult times, and will continue to be by our side to help us understand, resolve and share. To, despite any distance, feel united through images. As creators and art therapists, the work is also our response to the emotions and concerns that invade us. How confinement and the return to such abnormal normality affected us, how we lived the experience of isolation, distance, illness, death, fear. What we miss, the awareness of what we want to do, where we would like to return, or transcend. As well as other questions that arise when we think about the meaning of Art and Art Therapy in times of Covid-19. The images are like a multiple kaleidoscope of what has been lived and yet to be lived from this catastrophe. Nothing will be the same and to a greater or lesser extent it will leave its mark on us.

Keywords: COVID19, art, art therapy, confinement, death, fear, isolation.

Sumario: 1. Introducción. 2. ¿Tiene sentido el arteterapia en tiempos de la Covid-19? Una pregunta en el núcleo del conflicto. 3. ¿Qué se pone en juego a propósito del crear? 4. Ser creativos en tiempos de crisis. 5. ¿Por qué es tan traumática esta situación? 6. ¿La obra como respuesta, a quién responde? Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Hernández Merino, A., Montero-Ríos Gil, M. (2021). Las miradas del arte y la Arteterapia en tiempos de la COVID-19. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 16, 1-9.

1. Introducción

Este número especial de la revista *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social* se ha planteado básicamente visual, recogiendo las creaciones que artistas, docentes, musicoterapeutas y arteterapeutas, realizaron con el trasfondo del confinamiento y la pandemia de la Covid-19. Ante una situación tan extraña como inesperada, no podemos, ni debemos, dejar de hacernos preguntas sobre las consecuencias de esta crisis sanitaria, económica y social. Conscientes de que el arte y la creación nos han acompañado en los momentos difíciles, y seguirán a nuestro lado para ayudarnos a entender, resolver y compartir. Para, pese a cualquier distancia, sentirnos unidos a través de las imágenes. Como creadores y arteterapeutas la obra es también nuestra respuesta ante las emociones e inquietudes, que nos invaden. La obra es una manera de contar como nos afectó el confinamiento y la vuelta a una normalidad tan anormal, como vivimos la experiencia de aislamiento, la sensación de tener o no tener tiempo, el hecho de convivir con la distancia, la enfermedad, la muerte, los miedos, el reconocer lo que echamos de menos por ser realmente significativo y lo que hemos descubierto, la conciencia de que queremos hacer, a donde nos gustaría regresar, o trascender. Así como otras preguntas que nos surgen cuando pensamos en el sentido del Arte y la Arteterapia en tiempos de la Covid-19.

¹ Dra. en Bellas Artes, Arteterapeuta y Terapeuta Ocupacional de CSM (Agència Valenciana de Salut). Codirectora del Master Arteterapia Universitat Politècnica de València. E-mail: anahernandezmerino@gmail.com

² Psicoterapeuta. Docente y Miembro del comité directivo del Máster en Arteterapia UPV. Miembro del Idecart, colaboradora con el espacio Mèrtxe Blanco (Iruña). E-mail: m.mr@me.com

El tiempo es algo muy particular, y cuando escribimos estas letras ya estamos en 2021, es decir, que ha pasado un año desde que la primavera del 2020 se tintó de colores oscuros, y la cotidianidad acostumbrada dió vueltas imprevisas y desconcertantes. Al principio de marzo convulsionamos hacia una especie de agujero negro que lo absorbía todo con una fuerza centrípeta increíble. Y en esos momentos de crisis en la comunidad se activaron respuestas de urgencia. Pero fueron pasando los meses y la situación de aguda se convirtió en crónica. Y en esa cronicidad cambiaron los mensajes, dejamos de salir a los balcones, de marcar los límites del tiempo para la resistencia, de escuchar noticias de solidaridad y generosidad que como un bálsamo devolvían la confianza de los unos en los otros, y dejamos de lanzar mensajes que dijeran que venceríamos juntos. La cronicidad no es fácil, cierto, toca sujetar el día a día, hay como diría Winnicott que autosostenerse con los propios recursos afectivos, sociales, económicos.

Aunque diríamos también, que fuimos torpes al dañar el tejido social, al no reforzar la red comunitaria que habíamos creado para que así nos sostuviera en los meses siguientes.

Hoy cuando ya dejamos atrás el 2020, no es fácil medir las fuerzas pues cada día que pasa no trae la respuesta de cuando acabará, el punto difícilmente puede trazar la línea, y hacer visible el camino y el destino. No hay pausa, de momento no hay silencio en esta música. No parece posible la vuelta a casa, al espacio seguro. Con las fronteras tan difuminadas en estos momentos se abre una fuente importante de inseguridad, una puerta para el miedo, para las distintas formas del miedo, agravada por la soledad, el sufrimiento, la despersonalización y asepsia. En este tiempo hemos pedido muchas cosas, libertades, personas, seguridad y algunas de ellas no van a volver más.

En un momento como el actual con tanto miedo a enfermar y con la muerte de nuevo tan cerca, nuestra visión del futuro tiene el riesgo de volverse regresiva, al no ver salida hacia delante giramos la vista hacia atrás. Y entonces el futuro cambia de dirección y se convierte en aquello que ya teníamos, no en algo nuevo que vas a conseguir. Si hacemos eso es como si construyéramos el futuro mirando hacia el pasado en lugar de mirar y proyectarnos hacia delante. Pero volver a lo de antes, no es lo mismo que volver a algo mejor. Mirar hacia delante es avanzar, es una fuerza de superación activa movida por el deseo y la ilusión. Pararnos, conformarnos, mirar hacia atrás como una actitud permanente nos lleva hacia el conformismo de no perder, de conservar de volver a lo que tenía y se coloca a un pasito de la resignación.

Ser creativos para

- Acompañar: la música, dibujos, relatos, libros, cocina, cine, danza, teatro... es decir todas las artes están siendo nuestras compañeras en este tiempo tan particular. Ellas nos sostienen, nos alegran, nos consuelan, nos unen, dejemos pues que entren en nuestras vidas con su poder sanador.
- Para poner imágenes y palabras: los lenguajes del arte estuvieron y están ahí, con todos y cada uno de nosotros, para ayudarnos a sentir, para poner en palabras lo que no tenía palabras.
- Ser creativos para inventar soluciones: reorganizarnos, reinventarnos, en general, hemos sabido reajustar y dar nuevos sentidos al tiempo, a la economía y a la vida familiar. Y especialmente hemos sido creativos para encontrar ese ángulo de humor y de color en el drama y el límite de tantas situaciones.
- Para sostener la ilusión y gestionar el estrés, abriendo un espacio para respirar, para expresar el dolor y las alegrías, para sentirnos unidos ante lo desconocido creando un espacio de proximidad. En este tiempo de distancia y aislamiento, donde no podemos tocarnos, si podemos activar otras formas de relación, para evitar que la distancia social se convierta en distancia emocional.
- Sacar a la superficie: El juego y lenguajes artísticos nos ayudan a impulsar y llevar a la superficie, en lugar de evitar y huir, ante aquello que nos duele y nos afecta. Los materiales, el movimiento, las formas, los colores son caminos por donde la tensión se libera, y deja de bloquearse y contraerse. La obra nos permite dar forma y estructura, es una manera de poner palabras para que el cuerpo deje de hablar, para generar un orden, una puerta, que nos permita ver fuera de nosotros lo que sentimos dentro y activar la palabra, la comprensión y la comunicación. De esta manera podemos darles un lugar, un contenedor y que nos permite reducir la angustia, el miedo, la ansiedad.
- A nivel social: Facilita el intercambio y la relación con los otros: la escucha, la aceptación, la colaboración, la confianza en el otro, la autoestima. Permite situarse en el entorno para explorar sus riesgos, atributos y posibilidades. Gestionando los conflictos que suponen las relaciones

Cada tiempo tiene sus luces y sus sombras. Nos gustaría pensar que, si este trajo dolor e incertidumbre, también aprendimos a valorar más la proximidad y a descubrir las cosas pequeñas y devolverles su valor. Deseamos que la confianza en la creatividad sea la red que nos sostenga y nos haga poco a poco construir una realidad más plena.

Las imágenes que presentamos en esta revista conectan simbólicamente lo íntimo con la realidad externa, como un caleidoscopio múltiple de lo vivido y aún por vivir de esta catástrofe. Ya nada será igual y en mayor o menor medida nos dejará huella.

Damos las gracias a los creadores y creadoras participantes por su mirada amable ante estos ásperos tiempos.

2. ¿Tiene sentido el arteterapia en tiempos de la Covid-19? Una pregunta en el núcleo del conflicto

El sujeto que "toca" parece ser el mismo que el que contempla, sin embargo, él se descubre, se sorprende, está fascinado, porque siempre hay algo distinto para la mirada. En la representación uno se ve como otro. (Pain, Jarreau, 1995, p. 60)



Figura 1. En la ventana. Collage y Grafito. 22 de abril de 2020. 25x25 cm. Autora: María Montero-Ríos.

¿Qué puede ofrecer la Arteterapia en un momento como este, primavera del 2020, en plena pandemia por la Covid-19? Hacernos esta pregunta es entrar de lleno en el ojo del huracán, y estar dispuestas a afrontar sin cerrar los ojos una imagen titánica como la de David aquel día que se puso frente a Goliat. Pero no hacerla, es coger los bártulos y marcharnos a casa.

Esta pregunta, para nosotras, se sitúa en el núcleo mismo del sentido de la disciplina. Y, quizá ahora cuando la traumática situación provocada por la Covid-19 en todo el mundo nos ha sacado no sólo de la calle, sino también de la forma en que habíamos construido nuestras vidas. Podemos observar amplificada esta imagen con los pinceles en la mano, que siendo benévolas llamaríamos paradójica, y de no serlo rayaríamos sencillamente en lo ridículo. Pretender ayudar desde el arte no deja de tener algo tan absurdo como arrogante. ¿Tienen algún sentido las propuestas creativas

en situaciones de urgencia? ¿Qué puede aportar la arteterapia en momentos tan críticos? Y la verdad, si estamos aquí, es porque creemos que sí.

Estas preguntas no son tan diferentes a las que nos hacemos (y nos hacen), cuando entramos en una sala del hospital con las ceras en la mano, o pretendemos resolver el bullying en el aula contando cuentos y dibujando, o acompañamos el final de una vida con colores y acuarelas. En cierta manera responder a ello nos confronta profundamente con nuestra confianza en la vida y con saber que el arte y la creatividad nos conecta con la parte más vital de uno mismo. El espacio acompañado de creación aparece como un lugar de encuentro, de diálogo y de introspección. Por eso, esta cuestión del lugar del Arte y la Arteterapia ante la Covid-19, no es en el fondo muy diferente de abordar al propio sentido de la arteterapia, y resolver este conflicto con la desmesura. Pero lidiar con esta desproporción forma parte de una disciplina que pretende acompañar con lo sutil de la subjetividad donde el dolor y el sufrimiento, encuentra una relación y una manera de crear y expresarse. Lo pequeño y lo inmenso no deja de moverse en dos planos que, pese a la diferencia parecen tener mucho que ver.

No obstante, el arte siempre estuvo ahí, en los momentos en que nos sentíamos desbordados por las fuerzas de la naturaleza, cantábamos y bailábamos implorando a los cielos que callaran o trajeran la lluvia. Estaba para pedir que los males salieran del cuerpo, o del espíritu, para marcar un camino hacia la trascendencia. Estaba cuando las emociones nos asfixiaban por dentro y brotaban hacia fuera en forma de poesía o en trazos desgarrados llenos de fuerza y color. Estaba para decir lo que veíamos, para decir también lo que no queríamos, para mover los cuerpos y las conciencias. Por tanto, sea desde el lado de lo mágico, misterioso y sagrado, o desde esa vertiente capaz de calmar las penas, comprender y expresar las emociones que nos torturan, sea para promover un orden nuevo y la transformación social, sea como sea, el arte y la creación siempre estuvieron a nuestro lado para reír y para llorar, para cuestionar y consolar, para sostenernos y ayudar a reinventarnos.

La imaginación precisa de un espacio de vacío de conceptos e ideas prefijadas para poder moverse. Como dice Maillard (1992).

No se trata de curar mediante la conciencia, sino de aprender, de tomar conciencia de una serie de posibilidades que han quedado sumergidas bajo las normas, los hábitos y el buen sentido. Tomar conciencia no es sino proceder a una cierta ordenación del mundo interior. Por lo tanto, y para que la imaginación cumpla su función orientadora, los elementos simbólicos deben quedar libres al máximo de interpretaciones rígidas; deben poder someterse a todas las transformaciones que requiera la propia dinámica de la imaginación. (p.130)

El arte es ese puente de conexión entre lo interno y lo externo. Poder conectar con nuestra interioridad es una manera de acercarnos a ella, y reconciliarnos con nuestra profundidad es algo necesario para trascender la superficialidad. Lo necesitamos para entendernos y entender al otro. No es difícil vincular la creación a esta dimensión espiritual y misteriosa, casi divina de hacer aparecer lo que no existe. Inventar, imaginar una nueva realidad entre lo dado y lo no dado como dirá Fiorini (2007).

Crear nos permite atender esta necesidad tan humana de poder influir y cambiar las cosas, ese bálsamo antídoto de la angustia de lo pequeño y finito del ser humano, frente a la impotencia ante la muerte. Buscar resonancias entre el mundo externo y interno; tocar, aunque sea con un roce la sensación de poder cambiar el curso de los acontecimientos, de apropiarse de lo desconocido, de encontrar un protagonismo en lo insondable. El poder también transmitido a los objetos, convocando lo oculto a través de figuras, tótems, palabras, rituales, amuletos protectores, como una forma de conexión con lo que se escapa y se sitúa más allá, pues quien es capaz de representar adquiere asimismo un cierto poder con lo que representa.

Por ello hay varios aspectos, qué de entrada, podemos tener en cuenta a la hora de pensar el sentido del arte-terapia:

- Representar nos permite ponernos en relación, con el sufrimiento, con emociones extrañas, con lo desconocido y temido.
- Pensar en imágenes es una particular manera de estructurar y dar forma al pensamiento, de nombrar, entender y entendernos.
- La obra tiene en sí misma una capacidad sanadora en la medida que exterioriza y enriquece la subjetividad
- La actividad artística pasa por el cuerpo y moviliza actuando sobre el tono y el sistema neurovegetativo.

2.1. Los lenguajes del arte

Tenemos que reconocer al arte a través de los artistas, la capacidad y habilidad para representar y conectar con emociones, ideas, deseos, temores que forman parte del mundo interno, de esos territorios que por invisibles o inaccesibles nos sobrecogen, pero también nos impulsan a transformaciones que hasta entonces nos parecían imposibles. Y es que el hecho de ver en el mundo externo las imágenes del mundo interno es ciertamente un gran poder. Pensar en imágenes, metáforas, en poesía es, como dijimos, una forma particular de pensamiento, que parece situarse en un tiempo propio donde confluye lo actual y lo arcaico.

Y, esto es parte del contexto que da sentido a la Arteterapia; el reconocer que el proceso creativo y los lenguajes artísticos nos dan la oportunidad de expresar nuestras emociones más íntimas y profundas, de conectar con nuestra interioridad, de hacer de nuestra subjetividad un espacio compartido y reconocido, permitiendo una mayor estructuración y ordenación del pensamiento a través de las imágenes, y favoreciendo la aparición de la palabra sentida.

3. ¿Qué se pone en juego a propósito del crear?

- Crear como forma de contener, no sólo de contenido. Dar forma es también una manera de ordenar, de estructurar y evitar la disolución, la fragmentación, o la escisión asociada a los hechos traumáticos. “Los procesos de simbolización necesitan una materialidad que se les resista”. (Chouvier, 1998). La arteterapia, nos permite ver a la persona en acción. Qué está diciendo, que necesita decir o callar, qué he de escuchar, qué me está diciendo. En las transferencias que se establecen entre el arteterapeuta, la obra, el paciente y el grupo, como dice Pain (1997): “La expresión se convierte en mensaje”.
- Crear como forma de nombrar lo innombrable; las imágenes y procedimientos como lenguaje. Un modo de expresar emociones e impactos que nos confunden o desbordan nuestra capacidad de elaboración y compensación, que rompen nuestro equilibrio psíquico, o afectivamente lo inundan. Nombrar lo innombrable es una forma de empezar a nombrar, de simbólicamente establecer contacto con lo temido, censurado, reprimido, negado. Una forma de reconocer ese núcleo de dolor y ubicarlo; aún si como dice L. López Mondejar (2015, p. 30) es en un territorio formado por islas.

Podríamos caracterizar al psiquismo del creador como un archipiélago sin cartografiar, donde las islas, la tierra firme, serían las identificaciones múltiples y cruzadas, y el mar el nexo entre ellas. El creador navega en ese mar, huyendo de la foto fija, pero sufriendo, al mismo tiempo, la angustia que esa errancia le produce.

- Crear como comunicación entre materias. entre cuerpo y materiales, entre el lenguaje simbólico de las formas y el de la palabra. Crear como forma de compartir, de proponer un nuevo espacio de relación a través de la creación. (Brun, 2007)
Como dijo Moccio (1991, p. 23).

Un taller expresivo implica restaurar un lugar donde volvemos a encontrarnos con actividades creadoras, eslabones claves en la vida del hombre que quedaron sueltos dividiendo al mundo entre espectadores y protagonistas. Somos protagonistas en nuestro quehacer y espectadores en todo lo demás.

La actividad creadora se mantuvo circunscripta a los “creadores” como una profesión altamente especializada y no como una posibilidad de todos de intercambiar con el mundo que nos rodea, haciendo de cada contacto un producto nuevo, desde el manipuleo con un material hasta el desarrollo de formas creativas; y en el trato con los demás, desde una simple conversación hasta las variadas formas que puede llevar el juego entre humanos...

- Crear del decir al percibir. Crear como una manera de expresar, de decir, es quizá la parte que a todos nos resulta más conocida, más visible pues es la que se proyecta hacia el exterior, y evidente muy valorada. Poder expresar nuestras emociones y estados de ánimo nos saca del aislamiento, alivia la tensión interna, nos devuelve autoestima en la autoría, nos comunica y pone en comunicación con los demás. Y, aun siendo así, la Arteterapia nos diría que pese a toda su riqueza tanto expresiva como analítica, esta dirección hacia afuera, no deja de ser solo una parte del proceso creativo. La dialéctica del movimiento igual que tiene el yin tiene el yang, la expansión precisa de la contracción, el exterior del interior. Hernández; Montero-Ríos (2016)

4. Ser creativos en tiempos de crisis

Si miramos el diccionario “crisis” es una palabra que nos habla de cambios profundos y de consecuencias importantes en un proceso y situación. Un cambio brusco sin saber si aquello que hacemos servirá sea para agravar o mejorar. Junto a lo repentino e inesperado aparece la cuestión de la intensidad que nos hace tener que actuar ante una situación mala o difícil. Hablamos de crisis porque la situación es crítica.

Vemos como se abre una brecha en la estabilidad y en la zona que entendíamos como “normal” o zona de confort. Fuera de esa protección nos sentimos expuestos y vulnerables. Ante una situación que a todos los niveles resulta extraña, similar a cuando Alicia cae por el agujero en ese mundo a la vez parecido e incomprensible, sentimos que no tenemos las claves, que desconocemos los códigos para saber cómo funciona. Tenemos que aprender que es lo que hay que hacer y no hacer. Así que de entrada estamos en desorientación, desubicación sin posibilidad de ir hacia atrás de vuelta a la normalidad, con temor de ir hacia delante, a lo desconocido. Y mientras el aislamiento limita el movimiento.

La situación nos impone un cambio, un riesgo, un movimiento no elegido, que modifica nuestra vida en lo laboral, económico, social, sexual, afectivo, existencial.

Asimismo, para bien o para mal, propone nuevas formas de comunicación, entre lo más destacable la cotidianidad con lo virtual.

También introduce cambios profundos en nuestra manera de relacionarnos, de entre ellas la más significativa es la que afecta a la proximidad, al calor y seguridad de la cercanía, que ahora se ha vuelto peligrosa. Entramos en la distancia social, lo seguro se torna inseguro, el aislamiento y no la proximidad es la protección. Ahora mismo ignoramos como repercutirá la distancia social en la distancia emocional.

No podemos dejar de pensar cómo nos va afectar a los adultos y en especial a los menores la interiorización del otro como peligroso, contagioso, incluso la mía propia como alguien que sin querer, y sin saber, puede dañar y contagiar. Los sentimientos de responsabilidad, culpa e impotencia, el temor y la angustia parecen despertarse y sacar a la luz aguas de otros pozos más profundos.

Estamos en crisis porque las referencias que teníamos se han modificado y de una manera no elegida, también nosotros tenemos que cambiar. Y cambiar supone siempre el riesgo de tener que dejar lo conocido para ir hacia lo desconocido.

Si hablamos de ser creativos, podríamos por una parte reconocer como la música, dibujos, relatos, libros, cocina, cine, danza, teatro... es decir todas las artes han sido nuestras compañeras en este tiempo tan particular, hubo una explosión de creatividad. Y, fueron ellas las que dieron alegrías al balcón y en las redes, nos sacaron una sonrisa, a pesar del cansancio, abrieron un rayito para sujetar la esperanza en los momentos difíciles, una imagen frente a la soledad, una forma de consuelo para acompañar el duelo.

Los lenguajes del arte estuvieron ahí, con todos y cada uno de nosotros, estuvieron para ayudarnos a sentir, para poner en palabras lo que no tenía palabras. Ese es uno de los grandes poderes del arte y la creación poder conectar con emociones muy intensas y profundas. Hay emociones difíciles de expresar con palabras, como el miedo, la impotencia, la angustia y qué si lo pueden hacer con un poema, una canción, una foto un dibujo, un haiku, ...

Pero también hemos necesitado ser creativos para inventar soluciones, desde reconvertir empresas para hacer mascarillas, “trajes EPI” con bolsas y plásticos, pesas con rollos de papel, tele-trabajar, jugar, cocinar, pasear al perro, volver a jugar y no morir en el intento. Sabemos que ha habido mucho sufrimiento y muertes. Pero también hemos sabido reajustar y dar nuevos sentidos al dolor, al miedo, al tiempo, a la economía y a la vida familiar. Y especialmente hemos sido creativos para encontrar ese ángulo de humor y de color en el drama y el límite de tantas situaciones.

Diríamos que, sin esa capacidad de generar nuevas combinaciones, de crear nuevas posibilidades que nos da la creatividad, –incluso con las piezas tan limitadas que esta vez nos dio la realidad–, nos hubiésemos asfixiado o deprimido aún más en los momentos de urgencia. Nos atreveríamos a decir que sin ese pilar de resiliencia que es la creatividad, recuperarnos nos puede resultar mucho más lento y complicado.

Una vez más evocamos esa idea de Winnicott que brilla como el faro que marca el puerto, la creatividad, es esa capacidad que cuando se pierde hace desaparecer el sentimiento de una vida real y significativa. Necesitamos pues, ser creativos y como arteterapeutas asumir la responsabilidad de activar esta capacidad en todos los frentes y capas posibles de la población. Al fin y al cabo, es nuestra competencia.

5. ¿Por qué es tan traumática esta situación?

Sobre las secuelas de esta crisis, que tiene como telón de fondo la crisis sanitaria debida a la COVID-19, instituciones como la OMS la enmarcan en una situación de estrés post traumático. Sólo un par de pinceladas sobre la cuestión del trauma, del que se ha generado un banco de conocimiento a través del proyecto de investigación *Aletheia*. Trauma tiene raíz griega y significa herida. El trauma desborda las defensas y produce un corte, las experiencias que han podido ser integradas nos desorganizan emocional y psíquicamente. Y es por eso que entonces nos encontramos ante una situación de estrés, a veces aguda y muy intensa (catástrofes, accidente...), otras quizá de menor impacto en la intensidad, pero con una repetición constante y permanente en el tiempo, sin que sepamos cuales son las estrategias necesarias que nos puedan ayudar para la resolución del conflicto. En el caso de la Covid-19 junto a lo sostenido y la persistencia de la angustia, tanto por la situación, como por los temidos rebotes, nos encontramos como dijimos ante la resistencia de un enemigo invisible que no permite una relación directa y frontal. Lo invisible suele ser el gran amigo de todos nuestros miedos.

Entre otros daños, la situación traumática no permite que se active la elaboración psíquica, por lo que produce un corte, un hueco que separa la sensorialidad de la representación, que rompe el lazo que une la imagen a la palabra, por eso es difícil encontrar las palabras por eso nos ayudan los dibujos, poemas, sonidos. El trauma dice López Mondéjar (2015):

produce un corte en el yo, una desligadura del universo simbólico y un ingreso fulgurante de algo desconocido que desborda las defensas anteriores del sujeto. Por “la desligadura del universo simbólico” se entiende que “se rompe la alianza entre la imagen que va ligada a la palabra, ésta y el mundo exterior, ruptura que conduce al sujeto a la búsqueda de un nuevo sentido (p. 28).

Con la Covid-19 aparece una dimensión nueva donde las cosas habituales adquieren otro significado, y por ello confunden y nos sacan del terreno conocido y nos desubican en múltiples aspectos de la realidad. Como en una imagen del exilio hemos de dejar lo que teníamos y esto nos lleva a tener que bucear en el terreno de las pérdidas y el duelo, sea por el contacto con la enfermedad y la muerte, o en el duelo por la normalidad perdida. Hemos convivido con lo temido, con la impotencia y la fragilidad, las noticias invitaban a nuestra mesa cada mediodía de este confinamiento al sufrimiento. Un tiempo extraño, de vacío, una continuidad rota, detenido como la Bella Durmiente, un tiempo de espera aún indefinido e indeterminado.

Con el desconfinamiento, asoma la intensa necesidad de olvidar, de pasar página y volver al mundo habitado donde sentirnos a salvo. Pero no todos nos sentíamos a salvo en este universo tan normal que habíamos construido. En las franjas por donde se cuele el sufrimiento y la infelicidad, en las zonas de exclusión, precariedad, enfermedad, en los eslabones más frágiles de esta cadena que habíamos construido, al menos en mal llamado primer mundo, en esos huecos ahora abiertos emergen una serie de problemáticas y realidades diversas.

Aunque todo es demasiado reciente y necesitaremos tiempo para validar las hipótesis, el confinamiento ha presentado las dos caras de la moneda. Hay a quien le ha proporcionado un alivio, a quien le ha llenado de angustia. Por arriesgar podemos introducir una variable diferencial en relación al sufrimiento psíquico y emocional a ciertos cuadros donde inesperadamente en lugar de una activación de la patología parece haberse encontrado una cierta mejoría y viceversa. Esto lleva a pensar en algunas diferencias clínicas estructurales.

Cuando el otro interiorizado como peligroso y el mecanismo de defensa giraba hacia la evitación, podemos pensar que los efectos de la reducción, la distancia y la “deshumanización” que genera esa pantalla de protección vía online, la disminución de los factores relacionales, el descenso de estímulos, han actuado evitando la saturación y pueden haber servido como un alejamiento de lo persecutorio, aportando calma. La simplicidad de la máquina, la ausencia de estímulos, la comunicación mediada por la tecnología, móvil, ordenador etc., el cómo sí, se impone como forma de relación y genera un espacio de seguridad. La imagen como realidad: Las relaciones online en este sentido pueden funcionar como un como sí. Como si te viera u oyera. Pero no son estímulos directos, como no es lo mismo oír un concierto que un disco. O una imagen de París que ir a París. El aislamiento se generaliza, y “mi aislamiento” se normaliza.

Cuando el temor llevaba a buscar al otro como elemento de protección y seguridad, de dependencia o referencia, si desaparece la defensa, aparece la soledad, el abandono. Necesitamos la intersubjetividad que aporta la relación con el otro para poder regresar a uno mismo, a casa. La ausencia del otro, la falta de contacto, la añoranza que se vuelca hacia la depresión, y hacia el control e imposibilidad de movimiento que produce irritación. La falta de estímulos, de acción, la angustia de tener que parar, demasiado cercano al temor de la muerte. Lo peligroso invisible, desconocido, aumenta el miedo y la impotencia. Desaparece el otro y aparezco yo, ese íntimo desconocido, añorado y temido.

Por ejemplo, el silencio de nuestras calles, para algunas personas de la ciudad donde vivimos, supuso la experiencia sobrecogedora y hermosa de darse cuenta de que era posible escuchar el rumor del mar, o que simplemente pasaba un coche, el silencio bajó el ritmo y trajo la calma. En cambio, para otros el silencio produjo espanto e inquietud, vulnerabilidad y angustia. El vacío en el exterior retrotrae la energía hacia el interior, y en el interior encontramos unas veces el confort, otras el hueco o la falta de sentido.



RespiRa 2021

Figura 2. Respira. Transferencia y collage. 21x15cm. Autora: Ana Hernández Merino.

6. ¿La obra como respuesta, a quién responde?

El trabajo en arteterapia es una relación en contacto con las necesidades, con el sufrimiento, con la crudeza de la crueldad, con la esperanza de la oportunidad para el cambio. No es un trabajo en la asepsia, es una profesión en la apertura y la comunicación. Es una relación que se sitúa en franjas de sesgo que no siempre evocan la normalidad y donde es necesario estar dispuestos a compartir el dolor, el miedo, la carencia, el desprestigio, la tensión, pues lo que afecte al otro de alguna manera, repercutirá en nosotros. Una relación es siempre una carretera de al menos dos direcciones, lo que pasa en el otro nos modula a nosotros, y lo que pasa en nosotros modula la forma de percibir y estar con el otro.

No hay un sólo camino, ni una realidad única, pues nada de lo que atañe a lo humano es tan objetivo, ni previsible, los planes y los recursos no encajan como en el engranaje de las máquinas. Lo humano incluye un margen de precariedad, incertidumbre y necesidad de reajustes en base a la situación.

La arteterapia, no trata solo de los procedimientos o recursos que ayudan a gestionar y favorecer una mejora o cambio, es un proceso interactivo, donde cada parte influye en la otra en ese triángulo que nos define persona, obra, arteterapeuta. Y en el que cada uno de nosotros y nosotras nos vemos metidos de lleno en procesos personales de cambio. Acompañar al otro a cambiar es algo que muchas veces nos cambia, pues nos hace reflexionar, replantear y conectar con contenidos emocionales existenciales profundamente personales y propios que nos movilicen. La arteterapia, supone a una actitud de escucha y receptividad, y por tanto de apertura y flexibilidad. Si aceptamos estar abiertos hemos de aceptar estar expuestos.

En las relaciones humanas, y en especial las que se establecen en el marco terapéutico y del desarrollo personal, no es cierto que podamos acompañar creando al mismo tiempo una coraza de defensa, aislamiento o frialdad. La relación con los otros de alguna manera nos lleva a formar parte de la vida de esos otros.

6.1. La obra como respuesta

Como arteterapeutas conocemos el valor y la profundidad del proceso de creación, como forma de introspección y conocimiento de uno mismo. Conscientes de esta capacidad, encontramos que tiene todo el sentido que la pongamos en juego con nosotras y nosotros mismos, con el fin de que nos ayude a descubrir y visibilizar tanto nuestros límites como fortalezas. Y, descubra afectos inconscientes que igual no sabemos como poner en palabras, pero la obra sí. La propuesta de crear una obra como respuesta, impulsada por el estado de ánimo, las emociones, las inquietudes, es decir a lo que nos acontece como arteterapeutas en la sesión de arteterapia y en la relación con las personas que acompañamos, nos parece de gran ayuda como forma de tomar contacto con nosotros y con el otro. La obra respuesta sintetiza y anuda factores contratransferenciales tanto conscientes como inconscientes, aportando una riqueza simbólica y sutilidad. Abriendo también un puente desde la intimidad y la privacidad al exterior, generando un espacio compartido que nos permite reflexionar sea a nivel personal, como en el marco de la supervisión. La obra no solo en su función especular, sino de visibilizar lo que no se ve, de enlazar lo que no se sabe que se siente, de mostrar lo que sin querer se calla.

La capacidad de nombrar, de poner nombre a las cosas, de apropiarnos y construir la realidad es un imponente acto creativo, ante el que de la Herrán Gascón (2003) se pregunta, si ese acto de dominio del entorno profundamente creativo, ¿esta creatividad de lo exterior y la expresión, es mayor o mejor, o es menor o peor que la creatividad del crearse, cuando el sujeto se asume como sujeto objeto de sí mismo?

En arteterapia somos bien conscientes de las distintas variables que se ponen en juego en este proceso de introspección y enriquecimiento de la subjetividad, que supone el acto de creación y de como ello influye tanto en la autopercepción como en la percepción del entorno que nos rodea.

La creatividad, según de la Herrán Gascón (2003), se inscribe en la familia de capacidades estrechamente relacionadas con la madurez personal y la complejidad de la conciencia. Según este autor algunos de los aspectos que se movilizan y activan se relacionan con factores que tienen que ver con la receptividad interior-exterior, el nivel ético, la generosidad y el amor, la penetración intelectual, la disminución de la angustia, la pérdida de miedos, la tolerancia, la convergencia, la coherencia, el conocimiento objetivo y del entorno, el conocimiento del conocimiento, el reconocimiento del propio ego, el autoconocimiento, el repliegue meditativo del ser sobre sí mismo, el sentimiento de unidad, la experiencia de no-fragmentación, la presencia de humanidad, evolución humana y trascendencia en su motivación, la autoconciencia espacial e histórica, la universalidad, y la totalidad autoconsciente.

Con una riqueza semejante no podemos dejar de lado el valor de nuestra propia creatividad a través de la creación de la obra, y entenderla como un recurso tanto para expresar y ayudar a comprender nombrar lo acontecido en la sesión de arteterapia como a nivel contratransferencial poder darnos más cuenta de las emociones inconscientes que surgen en la relación arteterapéutica.

Asimismo, la obra como respuesta frente a la pandemia nos abre un camino para reflexionar mas allá, nos permite descubrir ángulos nuevos no sólo de nuestras dudas, o temores también de nuevos sentidos. La materia concretiza de una manera formidable. La materia da forma y estructura, el proceso de creación es acción que va marcando el camino, donde encontramos, la tensión, el azar, lo inesperado. La obra es respuesta, devuelve y nos responde al mismo tiempo que nos interroga.

Damos paso y la enhorabuena a todas y cada una de las obras que forman parte de esta Galería frente a la COVID-19. Imágenes de ventanas, de espacios interiores, de objetos cotidianos, de paisajes habitados por la nostalgia, de vacíos, de pérdidas que conmueven, que interrogan, que nos descubren, nos movilizan frente al sufrimiento, nos arropan y acompañan.

Referencias bibliográficas

- Brun, A. (2007). *Médiations thérapeutiques et psychose infantile*: Dunod.
- Chouvier, B. (2018). *Le pouvoir des contes*. Dunod.
- Fiorini, H. (2007). *El psiquismo creador: teoría y clínica de procesos terciarios*. Ediciones Agruparte.
- Hernández, A.; Montero-Ríos (2016). *Actividades artísticas y creativas en Terapia Ocupacional*. Síntesis.
- Herrán Gascón, A. (2003). *Creatividad total y formación profunda de los profesores*. En Gervilla, M.A (Coord.): *Creatividad aplicada. Una apuesta de futuro*. Dykinson.
- López Fernández Cao, M. (Ed.). *Arte, memoria y trauma: Aletheia, dar forma al dolor*. Volumen I. Fundamentos.
- López Mondejar, L. (2015). *Una espina en la carne*. Psicoanálisis y creatividad. Psimática editorial.
- Maillard, Ch. (1992). *La creación por la metáfora*. Anthropos.
- Moccio, F. (1991). *El taller de terapias expresivas*.: Editorial Paidós Mexicana.
- Pain, S.; Jarreau, G. (1995). *Una psicoterapia por el arte*. Nueva Visión.

IMÁGENES

Descargo de responsabilidad: Hemos utilizado las imágenes sin ánimo de lucro, con un objetivo de investigación y estudio, en el marco del principio de uso razonable. Asimismo, hacemos referencia al lugar donde hemos obtenido las mismas. Sin embargo, estamos dispuestos a retirarlas en caso de cualquier infracción de las leyes de copyright.

Disclaimer: We have used the images in a non for profit, scholarly interest, under the fair use principle. However, we be willing to remove them if there is any infringement of copyright laws.