

“Cuerpo a través”. Una experiencia de salud emocional en enseñanza del arte¹

Joaquín Sánchez Ruiz ²

Emilio Gómez ³

N. Belda ¹

Pedro Chacón ⁴

Enviado:03/11/08
Aceptado:05/05/09

RESUMEN

El presente artículo es fruto de una colaboración de 2 años de entre los ámbitos de arte y psicología. Busca un nuevo enfoque de prácticas arte-educativas a partir de la salud emocional de los participantes. En el panorama didáctico de las Bellas Artes comprobamos que el entrenamiento a nivel de sensibilidad y sentimientos queda muy por detrás de la adquisición de recursos plásticos y conceptuales. En nuestra investigación introducimos herramientas de sensibilización corporal extraídas de la Bioenergética, de la Programación Neurolingüística y del Entrenamiento Autógeno. Este tratamiento lo dirigimos a un grupo de estudiantes de Bellas Artes y a un grupo de control. Las medidas que se realizaron indican mejoras cualitativas en relación a su calidad energética corporal, felicidad y descensos de ansiedad y depresión.

Palabras clave: Cuerpo. Sensaciones. Bioenergética. Entrenamiento autógeno. Programación Neurolingüística.

SUMARIO

1. Introducción. Enseñanza del arte y salud emocional. 2. Bases metodológicas 3. Hipótesis y objetivos 4. Tratamiento: trabajando las emociones con el arte; trabajando el arte con el cuerpo. 5. Grupos de ejercicios. 6. Instrumentos de evaluación 7. Resultados 8. Discusión 9. Conclusiones 10. Reconocimientos y permisos 11. Referencias bibliográficas. 12. Anexo: cuestionarios.

1 Ilustraciones: Belda, Nacho. Becario de F.P.U. Universidad de Granada. Departamento de Dibujo.

2 Profesor Titular. Universidad de Granada. Departamento de Escultura.

3 Profesor Titular. Universidad de Granada. Departamento Psicología experimental y Fisiología del Comportamiento.

4 Becario de F.P.U. Universidad de Granada. Departamento Didáctica de la Expresión musical, plástica y corporal.

“Cross body”. An experience of emotional health in art education.

ABSTRACT

The present article is result of a collaboration of 2 years between the scopes of art and psychology. It looks for a new approach of art-educative practices from the emotional health of the participants. In the didactic panorama of Fine Arts we verified that the training at level of sensitivity and feelings is very behind the acquisition of plastic and conceptual resources. In our investigation we introduce tools for corporal sensitize extracted from Bioenergetic, Neuro-linguistic Programming and Autogenous Training. This treatment is directed to a group of students of Fine Arts and a control group. The measures that were made indicate qualitative improvements in relation to their corporal power quality, happiness and reductions of anxiety and depression.

Keywords : Body. Sensations. Bioenergetic. Autogenous Training. Neuro-linguistic programming.

CONTENTS

1. Introduction. Art education and emotional health. 2. Methodologic bases 3. Hypothesis and objectives 4. Treatment: working the emotions with the art; working the art with the body. 5. Exercises. 6. Tools for evaluation 7. Results 8. Discussion 9. Conclusions 10. Recognitions and permissions 11. Bibliographical references. 12. Annexed: questionnaires.

1. INTRODUCCIÓN. ENSEÑANZA DEL ARTE Y SALUD EMOCIONAL

Primero descubre lo que quieres ser; después haz lo que tengas que hacer.
(Epicteto, 2005: 5)

En pocas actividades como el arte, el ser y el hacer van más unidos. El arte habla *al* interior de cada persona, *desde* el interior de cada artista. En cada acto de creación los artistas se abren al mundo y lo devuelven estetizado. La academia tradicional del arte ha abordado una enseñanza desde la praxis, en forma de recetarios técnicos y pocas veces se ha adentrado en aventuras de índole estética. Sin embargo, en la Contemporaneidad la enseñanza parte de los intereses de los propios individuos, a base de proyectos personales y estimula al futuro artista a trabajar a partir de ellos. El profesor se convierte así en un facilitador, que ayuda en el proceso de alumbramiento de las obras. A pesar de este enorme avance que se centra en el ser, el docente se mantiene en lo estrictamente plástico.

Sabemos que en arteterapia donde no llega la palabra, la imagen –construida por el propio cliente- resulta un potente canal de introspección. Sus ventajas se cifran en carecer de autocensura y en su espontaneidad. En tanto que entre los beneficios se cuentan la satisfacción

de la actividad y el reforzamiento de la autoestima (Schottenloher, 2004: 97) A pesar de este provecho (profilaxis), la terapia y la educación carecen hoy en día de pocos puntos de contacto. Desde la perspectiva de la academia artística no se ha abordado jamás el encuentro entre salud y sentimientos. Si bien, cuanto mayor sea la salud emotiva, más seremos capaces de expresarnos. Panhofer (2005: 30) lamenta la fragmentación entre ambas, que andan sus propios caminos sin cruzarse. Hablar de salud hoy se reduce a no estar enfermos. Sin embargo, el potencial humano es más que una mera falta de dolencias y ha de incluir un desarrollo integral. Peter London abunda en el Paradigma holístico en educación artística (London, 2006: 8-15). Resulta ilustrativo que el término *terapia* -en griego *therapeuin*- signifique tanto curar como educar. Una definición de Watts reza así:

Su meta [de la terapia] es liberar la capacidad del individuo de elegir aquello que quiere emprender y ayudar a lograr una reconciliación entre sus sentimientos y las normas sociales, sin sacrificar la integridad de la persona. (en Panhofer, 2005: 143)

Tal definición encaja *stricto sensu* en los objetivos propios de la educación en general y específicamente en la artística. Aunque no planteemos un enfoque clínico, (pues no pretendemos resolver conflictos emocionales) subrayamos el valor del equilibrio y plenitud en educación. Es el *flow* de Csikszentmihalyi (1998) o la *experiencia cumbre* de Maslow (1995). Por desgracia los mitos de artistas no pueden ser más contraproducentes en este aspecto, ensalzando un estado melancólico que depreda y consume a quienes lo padecen. El pago no lo recibe inmediatamente en forma de placer y vitalidad, sino en una pretendida gloria póstuma. Esto significa que valoramos más la salud del individuo que las obras que produce y que ésta no puede ser a costa de su equilibrio emocional. Bien al contrario, el arte dilata al ser. Contraria a la postura romántica, Sensei Seiseki Abe, uno de los principales maestros de Caligrafía y Aikido de Japón, comentó en una entrevista la evidente influencia entre acto creativo y fluir corporal:

Todavía tengo recuerdos muy vivos del método de respiración de mi padre mientras enseñaba caligrafía. Sentir su forma de respirar me marcó profundamente, no sólo por la escritura de las letras, sino por el poder de la respiración mientras escribía los caracteres. (En www.kiseidojo.org Entrevista oral, 1991)

Esta conexión entre respiración y las distintas manifestaciones orientales (caligrafía, artes marciales o ceremonia del té) ha sido una constante ignorada en Occidente. El proceso respiratorio *zazen* puede brindar una preparación de la mente y los reflejos. De esta manera, al practicar cada uno de los movimientos necesarios se generan y fluyen con armonía los trazos del pincel, un corte preciso de la espada o acertar una diana. Todos responden a los movimientos simples y elegantes del artista ejecutor. Así, como señala Warren (2006: 104), *la activación del fluir proporciona un sentido de descubrimiento creativo*. Aunque el arte favorece la exploración y comunicación de aspectos no conscientes, desde el principio de nuestra investigación quedó patente que la orientación estaría dirigida hacia estudiantes de arte, entendidos como *operadores activos* y no como *pacientes*. De esta manera, las imágenes se abordarán como contenedores de sentimientos y creatividad propias, sin tener

que producirse necesariamente obras para ser psicoanalizadas y menos aún con objeto de ser patologizadas. MacLagan escribe al respecto:

La función de tal cualidad [de la fantasía] a menudo se registra subliminalmente, pero esto no es necesariamente "inconsciente" en un sentido psicoanalítico y el lenguaje de la imaginación es un medio de que afloren y de que se articulen [las obras]. (MacLagan, 2005: 27)

La investigación se dirige por tanto hacia la mejora de su espontaneidad y creatividad, más allá del sentido estrictamente terapéutico.

2. BASES METODOLÓGICAS.

La emoción se manifiesta en el cuerpo, que desea satisfacción de sus necesidades básicas. También los sentimientos se reflejan en aquél. Un término feliz acuñado por Duncan (2007: 43) es el de *cuerpo-raíz de las artes*. Las corrientes psicológicas que hemos utilizado mantienen un gran componente de corporalidad, que hemos puesto al servicio de la enseñanza del arte: la Bioenergética, la Programación Neurolingüística (PNL) y el Entrenamiento Autógeno.

La Bioenergética: se trata de una terapia desarrollada por Alexander Lowen, que ofrece una serie de técnicas basadas en la consciencia corporal. Los movimientos no se limitan a lo meramente gimnástico. Perseguimos integrar holísticamente el fluir del creador con el fluir de la propia obra, atendiendo cuidadosamente a la acción implicada. Para la Bioenergética, el ser humano tiene procesos de producción de energía (respiración) y descarga (movimiento) como funciones básicas de la vida. La cantidad de aquélla, su cualidad y modo de emplearla, determinan los resultados. Cuanta mayor y más refinada sea, mejor. El movimiento evidencia el grado de viveza, rigidez, stress, alegría, flexibilidad, etc. que poseemos. Lamentablemente, la tensión acumulada puede volverse permanente y restarnos capacidades emocionales y, por ende, creativas.

La Programación Neurolingüística: describe modelos de comunicación para mejorar su eficiencia. Para su logro, hace hincapié en las percepciones y en la agudeza sensorial. Con patrones y técnicas elaboradas filtra y recompone o distorsiona las experiencias vividas. Está a caballo entre la sofrología de M. Erickson y la psicología Gestalt de F. Perls, que tanta repercusión tendrá posteriormente en arteterapia (Trug y Kersten 2002: 3; Schottenloher, 2000: 9). En la palabra compuesta "neuro-lingüística", *neuro* hace referencia a los procesos de los cinco sentidos y *lingüística* a los modelos entre los que podemos escoger para organizar la comunicación (O'Connor, 1992: 27-30).

El Entrenamiento Autógeno: fue desarrollado por J.H. Schultz, partiendo de sus observaciones en hipnosis. Se le dice *autógeno* porque se genera a partir del propio del sujeto, que entra mediante determinados ejercicios de sugestión en un estado de relajación consciente. Se aplica a zonas como el vientre o el corazón; a funciones como la respiración y a sensaciones fisiológicas como calor, pesantez de los miembros, etc. Con constancia se consigue un alto grado de concentración, relajación, apertura y confianza. Proporciona verdaderos viajes de

autoconocimiento. Permite al sujeto a estar presente y a reconocer el derecho a un espacio propio e íntimo, a partir del cual poder crear.

3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

La hipótesis inicial podríamos enunciarla así: *A mayor salud emocional, más será capaz la persona de expresarse*. Experimentar y aceptar los sentimientos conlleva un mayor goce de la vida. El placer que logramos lo llamamos en arte justamente *em-belesamiento*, que no es otra cosa que cautivarnos de la belleza del mundo a través de los sentidos (Sánchez-Ruiz, 2008: 280).

En base a los tres pilares psicológicos arriba descritos hemos elaborado un programa de acción, que pretende trabajar con aspectos individualizados. Los ejercicios tratan de que la persona entre en contacto con su propia energía. Cuando ésta se encauza, se logra un efecto positivo sobre el estado de ánimo, fundamental en el artista. Bienestar físico y bienestar emocional equivalen a salud. Y la salud implica capacidades de expresión y emociones consecuentes a cada hecho. Si nuestra hipótesis es correcta, los ejercicios planteados van a tener un impacto positivo en el alumnado, que adquirirá mayor energía, espontaneidad y sensibilidad hacia su entorno. Esto tendría que redundar en una mayor autoestima y confianza en sus propios recursos. Tales cambios, si se producen, habrán de ser cualitativamente mensurables.

Objetivos

La meta de nuestra investigación persigue que los alumnos experimenten sus sentimientos y se atrevan a expresarlos. El tratamiento que desarrollamos mantiene dos objetivos claros y definidos:

1.- *que la persona pueda sentir con más riqueza y profundidad, reconociendo las propias emociones que surgen del cuerpo.*

Los artistas piensan no sólo a través de la palabra, sino a partir de estímulos sensitivos y su cuerpo es el medio. Afinar los canales de percepción y atención consciente garantiza captar con más viveza el entorno. Por eso el artista percibe misterio donde los demás ven un paisaje anodino.

2.- *que la persona pueda comunicarse con más resortes expresivos, elevando la capacidad social a través de su autoexpresión.*

A partir de dilatar su consciencia perceptiva y sentimientos, el artista enriquece su paleta de respuestas. Esto le confiere mayores probabilidades de eficacia y satisfacción.

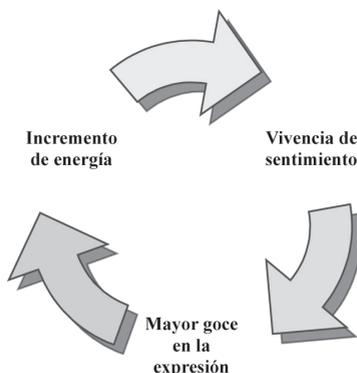


Imagen 1
Nuestra hipótesis puede tomar forma de un diagrama cíclico que se retroalimenta

Como venimos diciendo, el producto artístico resultante no ha de ser planteado en base a la calidad, sino a partir del gozo que genera. Aunque esto está claro en Arteterapia, no resulta tan asumido desde las Bellas Artes. Recordemos que la población que manejamos en el presente estudio son estudiantes acostumbrados a abordar las obras desde una óptica crítico-estética.

4. TRATAMIENTO. TRABAJANDO LAS EMOCIONES CON EL ARTE; TRABAJANDO EL ARTE CON EL CUERPO.

El tratamiento que detallaremos a continuación ha sido diseñado para que la persona entre en contacto con su propia energía. Si ésta se encauza, se logra un efecto positivo sobre el estado de ánimo, fundamental en el artista. Los distintos ejercicios trata de recoger la así mismo diversa población a estudiar. Cada persona es un complejo mundo, con su propio sistema de valores y resortes expresivos, en mayor o menor equilibrio con el medio. Para García Larrauri hay que

tener en cuenta, la variedad de fortalezas personales de cada individuo, a las que no siempre se da un adecuado cauce con la metodología y recursos utilizados en el aula. García Larrauri (2006: 298)

Hemos diseñado un protocolo dirigido a estudiantes de arte y no a pacientes, intercalando el aspecto plástico con recursos de sensibilización. A lo largo de todo un curso académico pasamos un tratamiento a alumnos de 4º curso de la carrera de Bellas Artes de la Universidad de Granada, con un grupo de control. El tratamiento que hemos pasado a nuestro grupo se ha basado en: a) La relajación y sensibilización física, mediante el Entrenamiento Autógeno y Bionérgica. b) La estimulación de su fantasía, mediante recursos hipnagógicos de la Programación Neurolingüística, con imaginérias guiadas.

La estructura y temporización de las sesiones (3 horas durante un curso de 9 meses) es como sigue:

- 1) Comenzamos las sesiones sentados y enfocando su atención sobre las zonas del cuerpo que vamos indicando. Con ello se concentran y relajan, posibilitando el aprendizaje (aprox. 15 min.) Este protocolo preliminar ayuda mucho a *entrar* en el proceso que sigue.
- 2) Ofrecemos indicaciones teóricas, para fijar el tema a tratar (aprox. 30 min.). Como en arte la imagen es fundamental, cuidamos los recursos didácticos para que la población comprenda los conceptos básicos empleados. Algunos dibujos, creados por Nacho Belda para este propósito, se muestran aquí a modo de ejemplo.
- 3) Realizamos ejercicios de bioenergética y/o Programación Neurolingüística. (aprox. 30 min.) Se trata de explorar y experimentar con libertad y respeto. Invitamos a vivirlos sin juzgar. Evidentemente, todas las experiencias son respetuosas con la integridad de los individuos.

4) Seguimos con taller de expresión plástica, según la resonancia de los ejercicios recién realizados, expresándolo en dibujo (aprox. 45 min.). Se emplean ceras de colores sobre papel de formato DIN-A3, como un *rastro plástico* de las resonancias psicológicas que les sugerían nuestras distintas propuestas. Les indicamos que se fijasen en su cuerpo (*¿cómo me siento ahora, tras esta experiencia?*) y que dibujasen con total libertad y fantasía.

5) Hacemos una pausa para distender la concentración (aprox. 15 min.)

6) A la vuelta, comentamos los resultados en el seno del grupo, poniendo en común los diferentes aspectos que a cada uno le haya motivado. Se trata de integrar lo acontecido en la experiencia propia, compartiéndola (aprox. 30 min.)

7) Cerramos la sesión con una segunda relajación de Entrenamiento Autógeno, para asimilar lo aprendido (aprox. 15 min.). Tanto abrir como cerrar las sesiones son momentos importantes para completar una suerte de círculo de experiencias.

Las poblaciones y tipos de cuestionarios se reflejan en el siguiente cuadro:

Grupos	Asignatura	Curso	Individuos	Edad m.	Varones	Tipos de Tests
Grupo Propio	<i>Idea y Concepto</i>	4º tarde 2006/07	29	25	5	Test energético de Lowen
Grupo Control	<i>Idea y Concepto</i>	4º mañana 2006/07	15	23	7	
Grupo Propio	<i>Idea y Concepto</i>	4º tarde 2007/08	21	22	3	Escala de felicidad, Escala de ansiedad, Escala de depresión, Test de autoestima
Grupo Control	<i>Escultura I</i>	1º mañana 2007/08	19	18	4	

Imagen 2: Tabla de participación de alumnos

5. GRUPOS DE EJERCICIOS

Queremos proporcionar una práctica sistematizada de expresión de sentimientos y un dominio del sí mismo, basado en la desinhibición. Emoción viene de *moción*, es decir, movimiento. Un ser vivo posee un cuerpo capaz de vibrar, pues por él fluyen las emociones. Cuando así ocurre, las ondas energéticas lo recorren sin cortes: en la respiración, en los latidos del corazón, en cada movimiento, en las contracciones peristálticas, etc. En todas ellas encontramos ritmo. Y es el ritmo, según el músico sufi Inayat Kahn (1995) el que crea la armonía. Cada cuerpo tiene un ritmo y un espacio propio. Con los siguientes grupos de ejercicios perseguimos estimular las sensaciones y los sentimientos a partir de somatizarlos. Una tesis bioenergética es que al cuerpo se accede por la mente, e igualmente a ésta por aquél. Es decir, si actuamos en la una, influenciará al otro, pues ambos van parejos: sentimientos, postura corporal, sensaciones y percepciones, presencia y recuerdos, etc. Ya que el organismo es una unidad, la salud también lo es. Ésta hemos de entenderla tanto como algo físico, mental y emocional. La salud

emocional consiste en estar plenamente capacitados para toda la gama de sentimientos que podamos tener y expresar. Marco Aurelio lo expresó así:

Al ojo sano le cumple ver todo lo que es posible ver, y no decir: "quiero el verde". Pues esto es propio del que padece oftalmía. Y el oído y el olfato sanos deben estar preparados para todo lo que sea posible oír u oler; el estómago sano, estarlo finalmente para todo lo que se pueda comer; como a la muela para todo cuanto por constitución es susceptible de ser molido. Por consiguiente, la inteligencia sana debe estar preparada para todo lo que acontezca, y la que dice "que se salven mis hijos" o "que me alaben todos lo que yo haga", es el ojo que busca el verde, o los dientes que buscan lo blando. (Marco Aurelio 2007: 146)

El control no se adquiere cuando nos mantenemos blindados del exterior, sino justo al contrario, cuando nos permitimos soltarnos y gozar de nuestra genuina autoexpresión. Por el contrario, la ansiedad afecta a la integridad, al igual que cualquier otro trastorno, pues el efecto siempre es global. El bloqueo que siente el cuerpo resulta inversamente proporcional a la vitalidad que somos capaces de expresar. Una persona *fría* y distante difiere de otra *cálida* y cercana por su desenvolvimiento *secuestrado* o natural y por la cantidad de sangre que permite que circule a su través. Evidentemente no por ello ha de ser mejor artista uno sobre otro. Sin embargo, la definición de arte como lugar de encuentro y acercamiento entre seres nos convence más que el arte como una sucesión de objetos museables, independientemente (si no *a costa de*) sus propios creadores. En definitiva, para una expresión fecunda y eficaz es necesario entrar en posesión de uno mismo.

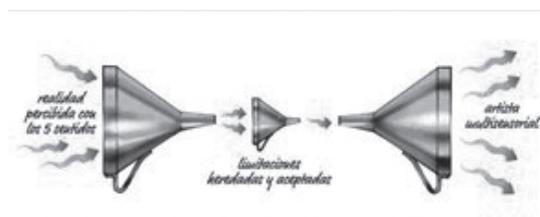


Imagen 3: Por el mero hecho de ser humanos percibimos la realidad solo a través de nuestros cinco sentidos y nuestro entendimiento. A esta limitación perceptiva usualmente le añadimos otras, como nuestro carácter, nuestras circunstancias, etc. El artista pretende colocar el embudo al revés, para utilizarlo como caja de resonancia, sin merma de sus posibilidades. Ilustración de Ignacio Belda.

A continuación agrupamos algunas experiencias a modo de ejemplo. En aras de la brevedad, no nos detenemos a describir con detalle cada una de ellas, ni sus condiciones de aplicación.

Respirar para sentir

Respirar profundamente equivale a sentir profundamente. No hay que *obligarse a* respirar sino *permitirse* hacerlo. Para no sentir y retener el llanto, hemos ideado desde pequeños apretar los dientes o morder chicle. La contención llega hasta la garganta, donde se suprime la palabra. Acallarnos, a la larga, nos ha dejado sin voz. Popular y gráficamente nos referimos a *mordernos la lengua*. Recuperar la voz y la palabra es necesario para encontrar una correcta

expresión propia. En esta fase realizamos diferentes respiraciones, relajación consciente, encontrar el propio tono de voz, etc.

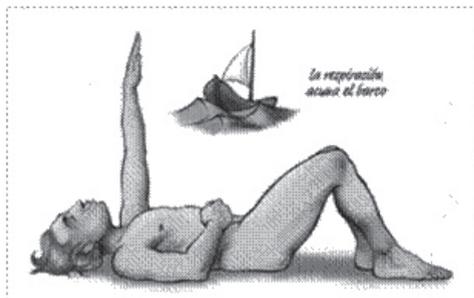


Imagen 4: La consciencia en la respiración provoca efectos inmediatos de concentración y relajación. Mediante su práctica tomamos las riendas del presente y habitamos nuestro cuerpo. El tono de la respiración puede medir el grado de nuestra vitalidad actual. Ilustración de Ignacio Belda.

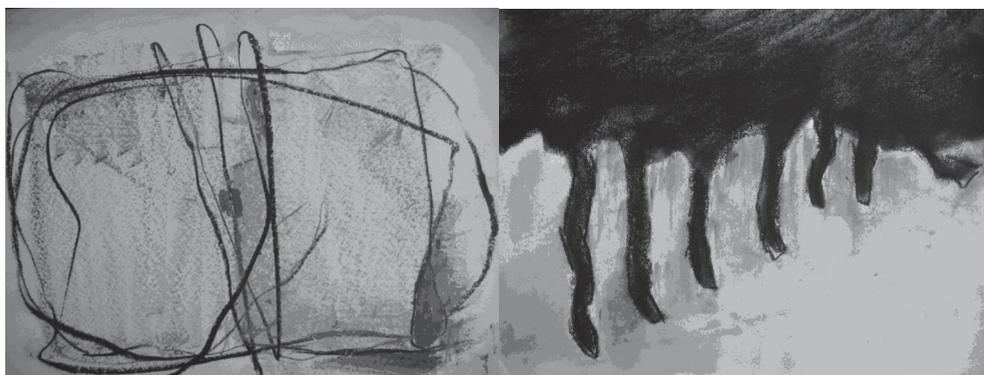


Imagen 5: Dibujo de alumno, tras la sesión de tonos de voz

Imagen 6: Dibujo de alumno, después de una experiencia de relajación consciente

La toma de tierra

Como somos corriente de energía, necesitamos una toma de tierra. De ahí la necesidad de los ejercicios de enraizamiento. Una persona que está bien plantada, que tiene los pies en la tierra, no está suspendido en el aire. Una mujer con tacones se vuelve tan inalcanzable, como frágil y vulnerable. Los ejercicios no tienen que ver con la fuerza de la voluntad, sino con el dejarse llevar y aceptar sin juzgar. Si se ejercitan correctamente, evocan sentimientos y es posible que algunos sean tan energéticos que lleguen a abrumar. En ese caso los dejamos que decaigan y desaparezcan por sí solos. Deliberadamente el centro de control se ha educado en la cabeza, a expensas del resto del cuerpo. La toma de tierra posibilita un regreso a lo corporal e intuitivo, suspendiendo la constante cháchara interna. En esta fase realizamos sentadillas, growndig, búsqueda del centro de gravedad, gibberish, descargas de tensión, etc.



Estamos acostumbrados a manejar una cierta cantidad de energía. Cuando la incrementamos en calidad y en cantidad podemos experimentar una vibración vertiginosa y asustarnos de nuestro propio poder. Así pues, hemos de actuar con tacto y con arraigo. Las piernas actúan como anclas a la realidad, que disipan el exceso de tensión. Imagen7. Ilustración de Ignacio Belda.

Imagen 7



Imagen 8: Dibujo de alumno, tras la sesión de centro de gravedad

Imagen 9: Dibujo de alumno, después de una experiencia de descargas al aire

La pelvis como zona de creación

El centro vital para Lowen se sitúa en el vientre, literalmente el lugar donde a través de los genitales producimos y concebimos la vida. No en vano, el *harakiri* es un suicidio ritual desde la misma raíz. Hemos comprobado que es una zona completamente rígida y soldada en los varones aunque sean jóvenes y malentendida en las mujeres, que se contonean afectadamente. A su revitalización no ayuda el cliché del vientre plano, el cual se consigue metiéndolo hacia dentro, conteniendo la respiración. Es la zona del corsé victoriano, que trata de contener nuestras sensaciones, pues desde el vientre percibimos el sentimiento. En la voz popular quedan expresiones como *hacerlo por tripas*, *tener estómago para hacer algo*, etc. Llorar, reír y crear lo hacemos desde aquí, por eso esta zona es tan importante. En esta fase realizamos movimientos conscientes de caderas, variedad de risas, masaje en parejas, etc.

expresión propia. En esta fase realizamos diferentes respiraciones, relajación consciente, encontrar el propio tono de voz, etc.

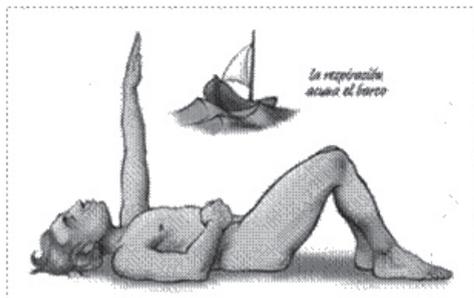


Imagen 4: La consciencia en la respiración provoca efectos inmediatos de concentración y relajación. Mediante su práctica tomamos las riendas del presente y habitamos nuestro cuerpo. El tono de la respiración puede medir el grado de nuestra vitalidad actual. Ilustración de Ignacio Belda.

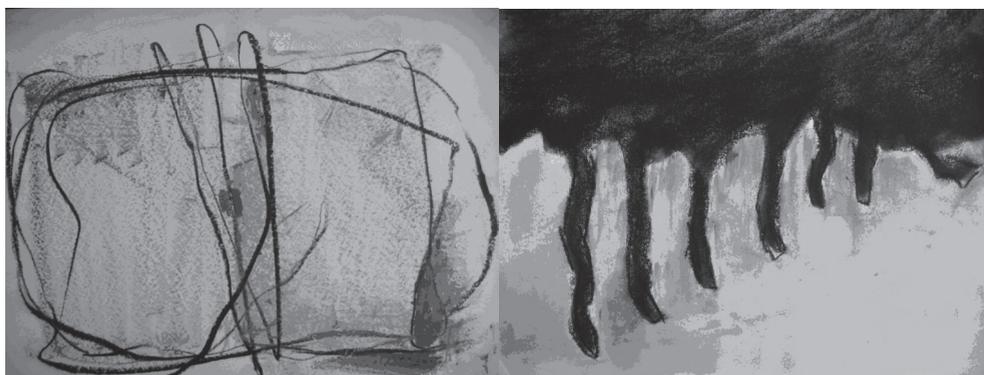


Imagen 5: Dibujo de alumno, tras la sesión de tonos de voz

Imagen 6: Dibujo de alumno, después de una experiencia de relajación consciente

La toma de tierra

Como somos corriente de energía, necesitamos una toma de tierra. De ahí la necesidad de los ejercicios de enraizamiento. Una persona que está bien plantada, que tiene los pies en la tierra, no está suspendido en el aire. Una mujer con tacones se vuelve tan inalcanzable, como frágil y vulnerable. Los ejercicios no tienen que ver con la fuerza de la voluntad, sino con el dejarse llevar y aceptar sin juzgar. Si se ejercitan correctamente, evocan sentimientos y es posible que algunos sean tan energéticos que lleguen a abrumar. En ese caso los dejamos que decaigan y desaparezcan por sí solos. Deliberadamente el centro de control se ha educado en la cabeza, a expensas del resto del cuerpo. La toma de tierra posibilita un regreso a lo corporal e intuitivo, suspendiendo la constante cháchara interna. En esta fase realizamos sentadillas, growndig, búsqueda del centro de gravedad, gibberish, descargas de tensión, etc.

filmes y publicidad termina por anularnos. En esta fase realizamos imaginerías guiadas clásicas sobre de las estaciones del año, el vuelo, el viejo sabio, el viaje iniciático, etc.



Imagen 13: Poseemos cinco sentidos que podemos comparar a un mando a distancia. A través de él seleccionamos el programa que deseamos. Una vez sintonizado manipulamos el volumen, el contraste de tonos, la saturación del color, etc. Gráficamente el aparato se llama mando, o sea, el poder de modelar nuestra experiencia, lo usemos o no. Ilustración de Ignacio Belda

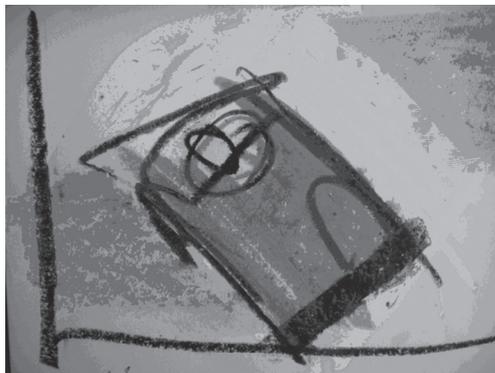


Imagen 14: Dibujo de alumno, tras una sesión de intuición



Imagen 15: Dibujo de alumno, después de una experiencia de viaje iniciático

6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para comprobar el grado de efectividad de nuestro programa y con ello el cumplimiento o refutación de las hipótesis, hemos pasado varios cuestionarios en los cursos 2006/07 y 07/08 (véase la Tabla 2 para saber los grupos propio y grupo de control establecidos). Recordemos que los objetivos que perseguimos son que la persona pueda *sentir con más profundidad* y que logre *comunicar con mayor grado de autoexpresión*. Nos valemos de marcadores indirectos, pues no existen herramientas que midan la intensidad de los cambios que nos proponemos. La metodología empleada es cualitativa, no cuantitativa, con un modelo pretest posttest, con grupo de control.

Los tests han sido los siguientes:

- 1) En el curso 2006/07: Test energético de Lowen (2004). Con él podemos inferir

el cambio de intensidad de energía y su cualidad, al referirse tanto a energía motora como psíquica.

2) En el curso 2007/08: Escala de felicidad de R. Alarcón (2006) Con él podemos detectar un sentir positivo de la propia vida, satisfacción y realización personal. Escalas de Ansiedad y de Depresión de Goldberg (1998), que son instrumentos de medición con un alto grado de detección de los casos (73% en ansiedad y 82% en depresión). La ansiedad y depresión nos interesan porque se somatizan y nuestros ejercicios inciden en la percepción del propio cuerpo. La autoestima y felicidad son parámetros que miden algo más interno. El autoconcepto tiene que ver con la asertividad, con la toma de decisiones, con la estabilidad emocional, etc.

Con esta batería de tests/post-tests con grupo de control podemos inferir el cambio de percepción propia del alumno en el período de un curso académico, en referencia a lo que él mismo considera sentirse con energía, feliz, distendido, suelto y asertivo, que pueden ser marcadores que tracen las cualidades de una persona que se expresa con satisfacción.

7. RESULTADOS

Los resultados han sido positivos, pues indican que para los alumnos de nuestro tratamiento se sienten que en general les aporta una mejoría respecto a las dimensiones estudiadas. Las diferencias entre el grupo propio y de control, así como entre sí mismos, arrojan mejoras significativas. Según el test energético de Lowen podemos afirmar que el alumno siente que ha adquirido una energía más refinada en cualidad e intensidad.

Energético de Lowen (curso 2006/07)	Media Propio octubre	St.D.	Media Control octubre	St.D.	Media Propio mayo	St.D.	Media Control mayo	St.D.	Disminuye con tratamiento	Mejora en %
¿te sientes cansado?	3,13	0,58	3,2	0,56	2,75	0,83	3,06	0,71	-0,28	+5,6
¿te cuesta levantarte?	3,31	1,16	3,06	1,16	2,75	1,05	3	1,90	-0,49	+9,8
¿te sientes bajo presión?	3	0,88	2,8	1,32	2,86	0,87	3	0,92	-0,21	+4,2
¿estás en permanente actividad?	3,93	0,96	4	1,30	3,78	0,95	4,2	0,86	-0,45	+9
¿te resulta difícil quedarte quieto?	3	1,33	3,4	1,40	2,84	0,99	3,53	1,30	-0,3	+6
¿tienes dificultad para dormir?	2,37	1,05	2,46	1,30	2,17	1,16	2,26	1,16	-0,16	+3,2
¿te sientes deprimido?	2,41	1,05	2,6	0,91	2,1	0,81	2,2	0,94	-0,01	+0,5
¿te cuesta realizar actividades normales?		0,95		0,70		0,82		0,70		
¿tienes ojos apagados?	2,13		1,93		1,96		2,06		-0,27	+5,4
¿tienes ojos apagados?	2,24	0,95	2,13	0,74	2,1	0,90	1,92	0,61	-0,09	+1,8
¿te mueves con torpeza?	2,27	0,84	1,73	0,79	1,72	0,64	1,6	0,63	-0,43	+8,6

Imagen 16: Resultado del test energético de Lowen (2006/07)

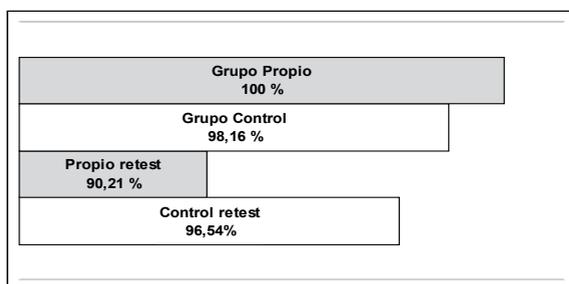


Imagen 17: Comparativa de los resultados del test energético de Lowen tomando como 100% los datos iniciales del Grupo Propio

Asimismo, la batería de los tests pasados al siguiente año académico muestran que los alumnos sienten que nuestro tratamiento da lugar a un afrontamiento más positivo, como una oportunidad digna de ser experimentada y, por ende, expresada.

Escalas (curso 2007/08)	Media Prop octubre	St.D.	Media Control octubre	St.D.	Media Prop mayo	St.D.	Media control mayo	St.D.	% propio	% control	Disminuye con tratamiento	Mejora en %
Escala de felicidad	13,15	1,33	12,21	1,40	11,8	0,99	8,31	1,30	10,26%	31,95%	-1,35	-10,26
Escala de ansiedad	6,20	1,05	5,10	1,30	3,75	1,16	4,42	1,16	29,71%	13,33%	-1,10	+16,38
Escala de depresión	4,5	1,05	2,94	0,91	2,5	0,81	2,84	0,94	45,45%	-3,40%	-1,90	+42,05

Imagen 18: Resultados de los tests del curso 2007/08

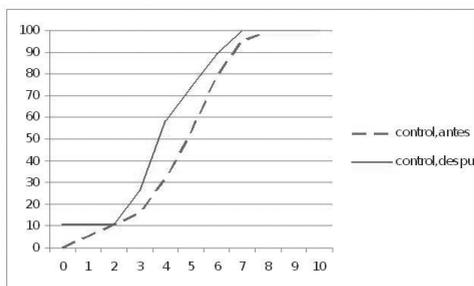


Imagen 19: Gráfica de Dominancia Stocástica para Ansiedad. Las líneas discurren paralelas en el Grupo de Control, que permanece casi invariable

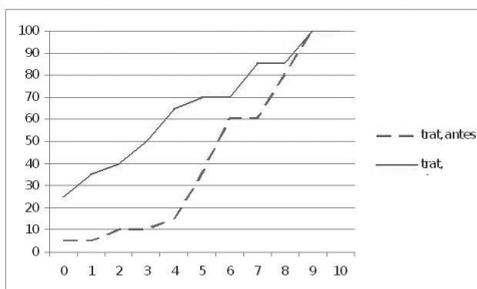


Imagen 20: Gráfica de Dominancia Stocástica para Ansiedad. Las líneas se abren en el Grupo Propio, al recibir el tratamiento

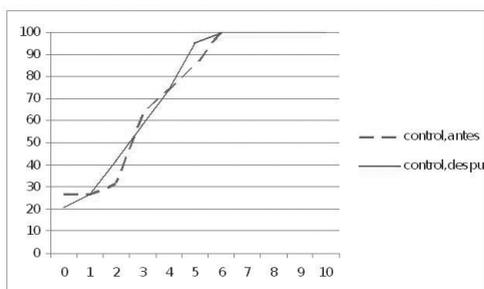


Imagen 21: Gráfica de Dominancia Stocástica para Depresión. Las líneas discurren entrecruzadas en el Grupo de Control, que permanece casi invariable

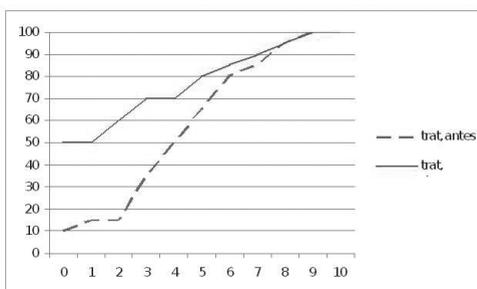


Imagen 22: Gráfica de Dominancia Stocástica para Depresión. Las líneas se abren en el Grupo Propio, al recibir el tratamiento.

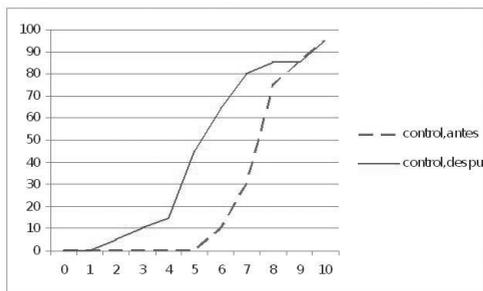


Imagen 23: Gráfica de Dominancia Stocástica para Felicidad. Hay que interpretarlo en negativo: las líneas se separan por la disminución de la percepción de Felicidad en el Grupo de Control

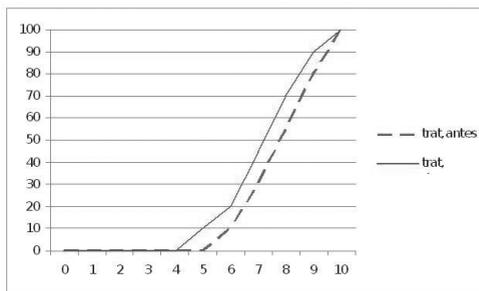


Imagen 24: Gráfica de Dominancia Stocástica para Felicidad. Las líneas en el Grupo Propio permanecen prácticamente paralelas. Aunque se da una disminución en la percepción de Felicidad, ésta es menos acusada que el Grupo Control

8. DISCUSIÓN

Somos conscientes de la limitación cuantitativa de los datos por la limitación del número de sujetos. El muestreo a grupos pequeños impide obtener conclusiones estadísticamente sólidas. Esta limitación es difícil de salvar, dado que la cifra de alumnos no varía sustancialmente de una promoción a otra.

Es posible que en la desviación típica influya la gran diversidad de ejercicios a los que se ven sometidos durante todo el curso, cada cual con su propia dimensión. Este hecho puede provocar demasiado “ruido” y dispersión. Nuestra intención es seguir refinando las herramientas de medición en sucesivos trabajos, aplicando tests con una visión menos panorámica y más focalizada.

Un dato a tener en cuenta es el que arroja el sentimiento de felicidad entre ellos, que disminuye en ambas poblaciones, pero marcadamente menos en la nuestra.

Finalmente, los resultados obtenidos respecto a su propia energía, felicidad, autoestima, etc. no mantienen necesariamente un paralelismo con la calidad estética de las obras que realizan. Este punto no cae dentro de nuestra hipótesis inicial. Hemos dejado apuntado más arriba que nos interesa más el proceso que los productos resultantes. No obstante, especulamos para un próximo estudio la correlación entre la liberación energética y expresiva y una posible creatividad resultante.

9. CONCLUSIONES

Podemos concluir que los tests que miden las diferencias que se producen tras nuestro tratamiento indican un incremento cualitativo en los ítems propuestos. La dimensión que

propone *sentir más* (objetivo 1) se ha visto confirmada con el test bioenergético de Lowen. Para los alumnos los ejercicios propuestos les hacen más sensibles y más conscientes de su propia energía. En la dimensión de *comunicar con mayor profundidad y satisfacción* (objetivo 2), los resultados arrojan un incremento relativo en los ítems positivos y un descenso en los negativos. La felicidad y la autoconfianza pueden ser trazas de una persona que se expresa mejor, no en el sentido de corrección técnica o gramatical, sino en el sentido de mayor tono y fluidez.

Por el grado de satisfacción en nuestro estudio, podemos afirmar que la relación entre el arte y corrientes psicológicas no usuales en arteterapia rinde sus frutos en alumnos de Bellas Artes. Con la Bionérgica, la Programación Neurolingüística y el Training Autógeno tenemos herramientas de primera magnitud. Los resultados nos animan a seguir colaborando entre el arte y una psicología no enfocada a resolver conflictos emocionales, sino empleada como motor de la percepción y expresión del futuro profesional del arte.

Nuestro tratamiento se ha basado en la relación entre salud emocional y expresión plástica. La salud definida de forma holística ha de incluir lo anímico y lo corporal. Podemos aspirar al equilibrio desde nuestro interior, liberando tensiones *vampirizantes* y haciendo circular nuestra energía en pos de sensaciones más refinadas. Además de eso, estimulamos un intercambio de expresión más suelta y sentida. Hemos querido incidir así en el arte de mostrar los sentimientos a partir de observar nuestro cuerpo.

Estamos persuadidos que el arte no es un recetario técnico para fabricar ingenios estéticos. La expresión Arte = Vida va más allá de salir del museo a la calle. Para nosotros significa trasladar nuestra consciencia, desde el hacer una obra, hasta el vivir con plenitud. Del *fabricandur fabricamus* (se aprende haciendo), al *fabricandur, fabricati sumus* (haciendo, nos hacemos). Aplicando esta metodología queremos contribuir a la felicidad del artista en su dimensión humana y que éste nos regale sus sentimientos estetizados.

10. RECONOCIMIENTOS Y PERMISOS

Respecto a la confidencialidad y permisos pertinentes para la publicación de los siguientes datos, todos los alumnos involucrados conocen y han dado consentimiento verbal a la publicación de los cuestionarios así como de sus obras plásticas. Las sesiones y los tests han sido voluntarios. En ningún caso se ha forzado su participación activa en los ejercicios. Los estímulos empleados han sido respetuosos con su integridad física y psíquica. Reconocemos el esfuerzo de los alumnos por haber rellenado unos formularios poco divertidos y estamos muy agradecidos por haberse prestado voluntariamente al tratamiento con un entusiasmo realmente inspirador. Los dibujos han sido extraídos de su práctica en el taller y, aunque no nombremos a sus autores, extendemos nuestra gratitud por unas imágenes de tanta y tan genuina fuerza expresiva.

SCHOTTENLOHER, G. (2004): "Un viaje fantástico hacia el propio mundo", en Sánchez-Ruiz, J. (Coord.) *El arte como dicha*. Págs.97-98. Granada, Universidad de Granada.
SENSEI SEISEKI ABE, en www.kiseidojo.org.

TRÜG, E. und KERSTEN, M. (2002): *Praxis der Kunsttherapie. Arbeitsmaterialien und Techniken*. Stuttgart, Schattauer.

WARREN, S. (2006): "An exploration of the relevance of the concept of *flow* in art therapy". En: *Inscape. International Journal of Art Therapy*, 11(2), 102-110. London, Routledge.

Test energético (curso 2006/07)

(en una escala del 1 al 5, aumentando en intensidad)

- 1.- ¿te sientes cansado?
- 2.- ¿te cuesta levantarte?
- 3.- ¿te sientes bajo presión?
- 4.- ¿estás en permanente actividad?
- 5.- ¿te resulta difícil quedarte quieto?
- 6.- ¿tienes dificultad para dormir?
- 7.- ¿te sientes deprimido?
- 8.- ¿te cuesta realizar actividades normales?
- 9.- ¿tienes ojos apagados?
- 10.- ¿te mueves con torpeza?

Imagen 25: Test bioenergético de Lowen (2004)

Escala de ansiedad (curso 2007/08)
(Ansiedad >4 respuestas)

(rodar con un círculo al SI/NO para responder las siguientes afirmaciones)

- 1.- ¿Te has sentido muy excitado, nervioso o en tensión? SI/NO
- 2.- ¿Has estado muy preocupado por algo? SI/NO
- 3.- ¿Te has sentido muy irritable? SI/NO
- 4.- ¿Has tenido dificultad en relajarte? SI/NO

Si hay 2 o más respuestas afirmativas, seguir el test

- 5.- ¿Has dormido mal, has tenido dificultades para dormir? SI/NO
- 6.- ¿Has tenido dolores de cabeza o nuca? SI/NO
- 7.- ¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores diarrea? SI/NO
- 8.- ¿Has estado preocupado por tu salud? SI/NO
- 9.- ¿Has tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarte dormido? SI/NO

Imagen 26: Escala de ansiedad de Goldberg (1998)

SCHOTTENLOHER, G. (2004): "Un viaje fantástico hacia el propio mundo", en Sánchez-Ruiz, J. (Coord.) *El arte como dicha*. Págs.97-98. Granada, Universidad de Granada.
SENSEI SEISEKI ABE, en www.kiseidojo.org.

TRÜG, E. und KERSTEN, M. (2002): *Praxis der Kunsttherapie. Arbeitsmaterialien und Techniken*. Stuttgart, Schattauer.

WARREN, S. (2006): "An exploration of the relevance of the concept of *flow* in art therapy". En: *Inscape. International Journal of Art Therapy*, 11(2), 102-110. London, Routledge.

Test energético (curso 2006/07)

(en una escala del 1 al 5, aumentando en intensidad)

- 1.- ¿te sientes cansado?
- 2.- ¿te cuesta levantarte?
- 3.- ¿te sientes bajo presión?
- 4.- ¿estás en permanente actividad?
- 5.- ¿te resulta difícil quedarte quieto?
- 6.- ¿tienes dificultad para dormir?
- 7.- ¿te sientes deprimido?
- 8.- ¿te cuesta realizar actividades normales?
- 9.- ¿tienes ojos apagados?
- 10.- ¿te mueves con torpeza?

Imagen 25: Test bioenergético de Lowen (2004)

Escala de ansiedad (curso 2007/08)
(Ansiedad >4 respuestas)

(rodear con un círculo al SI/NO para responder las siguientes afirmaciones)

- 1.- ¿Te has sentido muy excitado, nervioso o en tensión? SI/NO
- 2.- ¿Has estado muy preocupado por algo? SI/NO
- 3.- ¿Te has sentido muy irritable? SI/NO
- 4.- ¿Has tenido dificultad en relajarte? SI/NO

Si hay 2 o más respuestas afirmativas, seguir el test

- 5.- ¿Has dormido mal, has tenido dificultades para dormir? SI/NO
- 6.- ¿Has tenido dolores de cabeza o nuca? SI/NO
- 7.- ¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores diarrea? SI/NO
- 8.- ¿Has estado preocupado por tu salud? SI/NO
- 9.- ¿Has tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarte dormido? SI/NO

Imagen 26: Escala de ansiedad de Goldberg (1998)

Escala de Felicidad (curso 2007/08)

(rodear con un círculo las respuestas en las que estés de acuerdo)

- 1.- En la mayoría de las cosas de mi vida está cerca de mi ideal
- 2.- Siento que mi vida está vacía
- 3.- Las condiciones de mi vida son excelentes
- 4.- Estoy satisfecho con mi vida
- 5.- La vida ha sido buena conmigo
- 6.- Me siento satisfecho con lo que soy
- 7.- Pienso que nunca seré feliz
- 8.- Hasta hora, he conseguido las cosas que para mí son importantes
- 9.- Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida
- 10.- Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar
- 11.- La mayoría del tiempo me siento feliz
- 12.- Es maravilloso vivir
- 13.- Por lo general me siento bien
- 14.- Me siento inútil
- 15.- Soy una persona optimista
- 16.- He experimentado la alegría de vivir
- 17.- La vida ha sido injusta conmigo
- 18.- Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad
- 19.- Me siento un fracasado
- 20.- La felicidad es para algunas personas, no para mí
- 21.- Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado
- 22.- Me siento triste por lo que soy
- 23.- Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos
- 24.- Me considero una persona realizada
- 25.- Mi vida transcurre plácidamente
- 26.- Todavía no he encontrado sentido a mi existencia
- 27.- Creo que no me falta nada

Imagen 27: Escala de Felicidad, en Alarcón, R. (2006)

Escala de depresión (curso 2007/08)
(Depresión >3 respuestas)

(rodear con un círculo al SI/NO para responder las siguientes afirmaciones)

- 1.- ¿Te has sentido con poca energía? SI/NO
- 2.- ¿Has perdido interés por las cosas? SI/NO
- 3.- ¿Has perdido la confianza en ti mismo? SI/NO
- 4.- ¿Te has sentido desesperanzado, sin esperanzas? SI/NO

Si hay alguna respuesta afirmativa, continuar

- 5.- ¿Has tenido dificultades para concentrarte? SI/NO
- 6.- ¿Has perdido peso? (a causa de tu falta de apetito) SI/NO
- 7.- ¿Te has estado despertando demasiado temprano?
- 8.- ¿Te has sentido enlentecido, ralentizado? SI/NO
- 9.- ¿Crees que has tenido tendencia a encontrarte peor por las mañanas? SI/NO

Imagen 28: Escala de depresión de Goldberg (1998)