

Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino, Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García Candau, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García, Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

DEEP ACTS (Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence) es un proyecto financiado por el programa europeo "Derechos, Igualdad y Ciudadanía", que se desarrolló durante el bienio 2020-2022 en Italia, Portugal y España con encuentros, talleres, conferencias, actuaciones, videos, espectáculos y eventos.

El objetivo principal fue ofrecer métodos innovadores y herramientas de trabajo específicas utilizando la arteterapia y la educación emocional a los profesionales y organizaciones que trabajan en la prevención de la violencia de género. Esta publicación contiene los elementos esenciales del proyecto.

Todo aquel que desee saber más y adoptar las herramientas y metodologías desarrolladas puede descargar los resultados producidos por el equipo de investigación en [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu).



Informes sobre productos y resultados de proyectos DEEP ACTS  
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme  
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019  
[www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu)

This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication represents the views of the authors only and their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

# DEEP ACTS

**DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND  
ART CENTERED THERAPY SERVICES  
AGAINST GENDER VIOLENCE**

Un proyecto europeo de apoyo a las víctimas de la violencia



# DEEP ACTS

Project certified by ASEDEM -  
Asociación Española de Educación Emocional





Stefania Abbenante, Andrea Anconetani, Raffaella Bortino,  
Tommaso Calore, Lilian de Martino, María del Mar García Candau,  
Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira,  
Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio,  
Sérgio Manuel Pereira Novo, Irene Rodríguez García,  
Tea Taramino, Nazzareno Vasapollo

# DEEP ACTS

**DEVELOPING EMOTIONAL EDUCATION PATHWAYS AND  
ART CENTERED THERAPY SERVICES  
AGAINST GENDER VIOLENCE**

Un proyecto europeo de apoyo a las víctimas de la violencia



Informes sobre productos y resultados de proyectos  
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme  
Project No.881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019  
[www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu)

This publication was funded by the European Union's  
Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication represents  
the views of the authors only and their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any  
responsibility for use that may be made of the information it contains.



Informes sobre productos y resultados de proyectos  
Rights, Equality and Citizenship European Union Programme  
881583 — DEEP ACTS — REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019

Esta publicación está disponible en línea en inglés, italiano, portugués y español en la sección de descarga del sitio web del proyecto: [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu)

En caso de uso de partes de la publicación, por favor cite la fuente y los autores

**Concepto:** Tommaso Calore y Nazzareno Vasapollo

**Diseño gráfico y maquetación:** Simona Olivieri

#### Textos de:

- Introducción: equipo de Fermata d'autobus
- Parte I: Nazzareno Vasapollo
- Parte II: Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino
- Parte III: Stefania Abbenante, Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio
- Parte IV: Andrea Anconetani, Raffaella Bortino, Egle Demaria, Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo, Tea Taramino
- Conclusiones: Raffaella Bortino, Egle Demaria

#### Asociación de proyectos:



##### Fermata d'Autobus

Solicitante

Intervenciones terapéuticas para mujeres víctimas de abuso, violencia y maltrato con el uso de arteterapia

Via Ricetti, 12 - 10080 Ogliaiano

[www.fermatadautobus.net](http://www.fermatadautobus.net)

+39 0124 348 427 | +39 0124 470 701

[fda@fermatadautobus.net](mailto:fda@fermatadautobus.net) | [vasapollo@gmail.com](mailto:vasapollo@gmail.com)



##### Cooperativa RUMBOS

Socio

Cooperativa andaluza especializada en educación emocional y pionera en la formación de profesores y psicoterapeutas

Calle Gremios, 5 - 41927 Mairena del Aljarafe

[www.rumbos.org](http://www.rumbos.org)

+34 955 089 158

[info@rumbos.org](mailto:info@rumbos.org) | [samuelchaves@rumbos.org](mailto:samuelchaves@rumbos.org)



##### Nuovo Comitato "IL Nobel per i Disabili"

Socio

Fundada por Franca Rame y Dario Fo con los fondos recibidos para el Premio Nobel de Literatura 1997 para intervenciones a favor de grupos desfavorecidos

Loc. Santa Cristina 53 - 06020 Gubbio

[www.comitatonobeldisabili.it](http://www.comitatonobeldisabili.it)

+39 075 922 9776

[info@comitatonobeldisabili.it](mailto:info@comitatonobeldisabili.it)



##### ASTA Teatro

Socio

Asociación Cultural Portuguesa, fundada en 2000. Su obra, basada en el teatro, se divide en cinco áreas principales: espectáculos, giras, festivales, servicios educativos y proyectos de investigación

Rua 6 de Setembro nº 5/15 - 6200-036 Covilhã

[www.aasta.info](http://www.aasta.info) | [astateatro@gmail.com](mailto:astateatro@gmail.com) | [novo.sergio@gmail.com](mailto:novo.sergio@gmail.com)

+351 275 081 775 | +351 969 788 209



##### Associazione Nuovi Linguaggi

Socio

La Asociación Nuovi Linguaggi es un centro de estudio, investigación y formación sobre las artes escénicas, la producción teatral y cinematográfica y la enseñanza, la investigación y la promoción cultural, la planificación europea

Via Saverio Marotta 2 - 60123 Ancona

[www.nuovilinguaggi.net](http://www.nuovilinguaggi.net)

+39 071 925 6623 | +39 347 742 9384

[info@nuovilinguaggi.net](mailto:info@nuovilinguaggi.net) | [andrea.anconetani@gmail.com](mailto:andrea.anconetani@gmail.com)



ASEDEM

##### Asociación Española de Educación Emocional

Socio Asociado

Associazione per la diffusione e consapevolezza Educazione Emozionale

Calle Mendigorría, 7 - 41002 Sevilla

[www.asociacionasedem.org](http://www.asociacionasedem.org)

+34 670 245 054

[hola@asociacionasedem.org](mailto:hola@asociacionasedem.org) | [almaserra@almaserra.com](mailto:almaserra@almaserra.com)



##### Association of Intercultural Mediators

Socio Asociado

Asociación de Mediación Intercultural e Integración Social

Piața Avram Iancu nr 8, Ap 2/3 - 400098 Cluj Napoca

[www.aimromania.eu](http://www.aimromania.eu)

+40 733 203 261

[aim.romania@gmail.com](mailto:aim.romania@gmail.com) | [eugenio.criscuolo@gmail.com](mailto:eugenio.criscuolo@gmail.com)



**CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO COMO PROYECTO  
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE  
DEL PROYECTO "DEEP ACTS"**

Por el presente, la Asociación Española de Educación Emocional (ASEDEM), certifica que el Proyecto "DEEP ACTS - Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence" project funded by the "Rights, Equality and Citizenship" (REC), cumple los requisitos para ser catalogado como un proyecto que incorpora la educación emocional en todas sus actividades.

En Mairena del Aljarafe a 20 de febrero de 2022.

Alma Serra González.  
Presidenta de ASEDEM

*A todas las mujeres*

# ÍNDICE

**Introducción** ..... pag. **9**

## **PARTE I - GÉNESIS, ESTRUCTURA Y TRAYECTORIA DEL PROYECTO**

**Génesis, estructura y trayectoria del proyecto** ..... **12**

*Nazzareno Vasapollo*

Introducción .....	12
Contexto, antecedentes y lógica de diseño .....	12
Estructura y calendario del proyecto .....	13
Socios .....	17
El equipo del proyecto .....	18

## **PARTE II - EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**Educación Emocional** ..... **20**

*Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu, Lillian de Martino (coordinatrice)*

Introducción .....	20
Educación Emocional .....	20
Movimiento corporal de Biodanza .....	26
Las líneas de experiencia en Biodanza .....	28
Nuestra propuesta: un curso de Educación Emocional y movimiento .....	30
El Curso: resultados y conclusiones .....	34
Bibliografía .....	40

## **PARTE III - ARTETERAPIA**

**Arteterapia** ..... **42**

*Stefania Abbenante, Raffaella Bortino, Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio*

Introducción .....	42
--------------------	----

Historia de la arteterapia .....	43
Experiencias históricas de arteterapia en la Fermata d'Autobus .....	45
El uso de la arteterapia en el tratamiento de las mujeres víctimas de violencia y/o abuso .....	54
Pautas para el uso de la arteterapia .....	55
Currículo para laboratorios de arteterapia y fototerapia de arte .....	60
Laboratorios piloto de arteterapia y foto-arteterapia .....	62
Conclusiones .....	66
Bibliografía .....	68

## **PARTE IV - SENSIBILIZACIÓN**

**El arte como herramienta de sensibilización y cuidado** ..... **70**

*Raffaella Bortino, Egle Demaria, Tea Taramino*

**Maquina de Encarnar, el espectáculo: historia y contenidos** ..... **74**

*Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo*

Contextualización .....	74
El proceso creativo .....	74

**DEEP ACTS - el docufilm** ..... **80**

*Andrea Anconetani*

Premisa .....	80
El modelo .....	81
Realización .....	82

## **CONCLUSIONES**

**Conclusión** ..... **84**

*Egle Demaria, Raffaella Bortino*

**Gracias** ..... **86**

# INTRODUCCIÓN

La violencia de género es una emergencia compleja y cada vez más actual en nuestra sociedad. Según informa la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA) en su informe de 2014<sup>1</sup> "Violence against women: an EU-wide survey" <sup>1</sup>, el 33 % de las mujeres europeas ha sufrido violencia masculina después de los 15 años.

La misma investigación informa de que en un número importante de mujeres, tras una relación violenta, sigue existiendo una vulnerabilidad aparentemente irreductible al maltrato, lo que explica la necesidad de ofrecerles protección y apoyo de distintas formas.

A menudo ocurre que las premisas de la violencia no se reconocen o se niegan, que la historia que la mujer intenta contar sobre la violencia que ha sufrido se filtra y se juzga a través de sus opciones de vida. A menudo se emiten juicios apresurados sobre el comportamiento pasado y es igual de fácil decirle a la mujer cómo debe comportarse en el futuro, adoptando medidas que imponen las decisiones tomadas por otros. Se desarrollan mecanismos de control y prescripciones que convierten a la mujer en un sujeto a proteger, tratando de impedir que tome decisiones autónomas y libres, condicionando así su vida y su futuro. Cuando esto no ocurre, también se corre el riesgo de pro-

ducir lo que ahora se denomina comúnmente "victimización secundaria", que puede dar lugar a que la mujer vuelva a retomar la relación con el maltratador, tan pronto como se dé cuenta de lo doloroso y complicado que es dejarlo realmente. Las mujeres que han vivido un ciclo de violencia generan una idiosincrasia propia que condiciona su forma de ver la vida, sus relaciones con la familia, los amigos y la comunidad en general, experimentando una impotencia que crea una espiral de culpabilidad, baja autoestima, pérdida de esperanza y síntomas y trastornos emocionales que les impiden reconstruirse de forma saludable.

Los jueces, las fuerzas del orden, los abogados, los psicólogos, los médicos, los trabajadores sociales que no están formados en el ciclo de la violencia, a menudo cuestionan la palabra de las mujeres también por la ausencia de herramientas específicas para desentenderse de la complejidad traumática a la que se enfrentan. Proporcionar una herramienta adicional a los profesionales que trabajan con estas víctimas es lo que hemos intentado hacer y lo que proponemos con esta publicación.

El trabajo que se resume en este tratado pretende aportar sugerencias metodológicas para la intervención, (cuyos docu-

---

1. [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet\\_it.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_it.pdf)

mentos completos y detallados pueden descargarse de la página web [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu)), informando de los hallazgos del proyecto DEEP ACTS y aportando enfoques terapéuticos que pueden ser útiles y posiblemente adoptados por los profesionales que trabajan de diversas formas en la atención y tratamiento de estas víctimas.

El proyecto DEEP ACTS (Desarrollo de itinerarios de educación emocional y servicios de arteterapia contra la violencia de género), nace de la experiencia previa en el campo de la organización líder, Fermata d'Autobus, y de la colaboración con otras asociaciones, en primer lugar la española Rumbos; la optimización y sistematización de los datos disponibles de los resultados anteriores y de los derivados del itinerario compartido de investigación y experimentación son un intento de dar una respuesta concreta de ayuda.

Los traumas provocan heridas profundas que no siempre son sanables a través de la palabra y, por ello, a menudo permanecen inaccesibles: las propuestas metodológicas que presentamos ofrecen a estas mujeres la oportunidad de expresar su sufrimiento a un nivel no verbal, pero sí corporal, artístico y creativo a través de la participación en talleres vivenciales.

Tras una primera parte en la que se pretende hacer una descripción general de la génesis, estructura y trayectoria del proyecto, se explorará en primer lugar una

propuesta de tratamiento basada en la Terapia Emocional, modalidad de intervención característica de Rumbos, para pasar después a un enfoque basado en la Arteterapia clínica, que siempre ha sido característico del tipo de tratamiento propuesto por Fermata D'Autobus. (Le invitamos a descargar y ver los manuales completos desde el sitio web mencionado).

A este análisis en profundidad le seguirá la descripción de las intervenciones de sensibilización, caracterizadas en particular por los eventos de Arte Outsider (con la preciosa colaboración del Comité Nobel de los Discapacitados), por la gira teatral del espectáculo "Màquina de Encarnar", realizada por la Compañía Portuguesa de Teatro ASTA y por la producción de Audiovisuales, a través de la producción de un Docufilm, realizado por la Asociación Nuovi Linguaggi, que pudo testimoniar a través de imágenes el largo camino compartido (también para este componente es posible ver información detallada y productos conectándose a la página web mencionada).

El objetivo final de esta publicación es difundir la experiencia compartida con los socios del proyecto de la forma más completa y concisa posible, con la esperanza de que pueda ser útil para otros profesionales y que represente un punto de partida para técnicas innovadoras capaces de promover un nuevo bienestar para las víctimas de la violencia de género.

# PARTE I

## GÉNESIS, ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL PROYECTO



# GÉNESIS, ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL PROYECTO

Nazzareno Vasapollo

## INTRODUCCIÓN

“DEEP ACTS - Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence” se aplicó en junio de 2019 en el marco de la Convocatoria del Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía (REC) de la Unión Europea que incluía una “Convocatoria de propuestas para prevenir y combatir todas las formas de violencia contra niños, jóvenes y mujeres”.

Veintidós proyectos de toda Europa fueron seleccionados para recibir financiación, entre ellos DEEP ACTS, con una puntuación de 83/100.

## CONTEXTO, ANTECEDENTES Y LÓGICA DEL PROYECTO

En 2019, la asociación piamontesa Fermata d'Autobus (FDA), socio principal de DEEP ACTS, consideró que había llegado el momento de identificar y perseguir una estrategia de internacionalización con vistas a aumentar la calidad de sus servicios. Esto llevó a la adquisición de nuevos recursos y competencias técnicas para los proyectos europeos con el fin de afrontar

los escenarios internacionales con el objetivo, por un lado, de devolver a nivel europeo la experiencia y las competencias adquiridas en más de veinte años de vida y, por otro, de actualizar los conocimientos de sus operadores mediante la participación en actividades de formación en el extranjero. Los resultados obtenidos por esta nueva línea de actuación parecen más que halagüeños, teniendo en cuenta que hasta la fecha se han financiado tres proyectos de la UE (uno REC y dos Erasmus+) y que la Agencia Nacional Erasmus+ ha concedido recientemente a la FDA una acreditación que favorecerá la financiación anual hasta 2027.

Cuando la asociación comenzó a debatir las prioridades en las que centrar sus esfuerzos para acceder a la financiación de la UE, partió, *sic et simpliciter*, de los dos pilares de experiencia más consistentes dentro de la asociación: la intervención terapéutica en general y la arteterapia en particular.

Teniendo en cuenta la oportunidad específica que ofrece el REC, la Convocatoria 2019, destinada a la prevención y lucha contra todas las formas de violencia, con su prioridad “Protección y apoyo a las víctimas de la violencia de género entre los grupos especialmente vulnerables”, nos

pareció una herramienta formidable para una acción que gira en torno a las competencias de la FDA a favor de un colectivo como el nuestro que presenta un grado añadido de vulnerabilidad. Se trata de víctimas de violencia comórbida, es decir, mujeres con un diagnóstico de patología psiquiátrica, certificado por los servicios sanitarios remitentes, y de patología de adicción con o sin consumo de sustancias. El objetivo se identificó tanto porque es históricamente específico de la acción de la FDA, como porque presenta problemas relacionados con criterios exclusivamente clínicos que requieren enfoques innovadores, compuestos y multidisciplinarios. La exitosa reunión de nuestra asociación con la cooperativa española RUMBOS ha centrado la atención en la posibilidad de basar la intervención del proyecto en sus respectivas especialidades, Arteterapia y Educación Emocional, como pautas privilegiadas para el desarrollo de herramientas y metodologías que doten a los profesionales de la intervención terapéutica para maximizar sus niveles de éxito y fortalecer los sistemas implicados. Para ello, partiendo de la optimización y sistematización de los resultados de las prácticas habituales y de los proyectos específicos de FDA y Rumbos, con DEEP ACTS se han desarrollado nuevas vías de investigación y experimentación y se han establecido metodologías de referencia que representan la respuesta a las necesidades detectadas en la fase inicial de análisis. Con la contribución de organizaciones socias de Italia, Portugal y España, elegidas por sus características y competencias diversificadas y funcionales a los objetivos y actividades, la acción del proyecto ha desplegado otras dos líneas de acción complementarias e integradoras de la “metodológica” (destinada principalmente a los profesionales del sector): una desti-

nada a proseguir las estrategias de sensibilización hacia un público general, y otra de comunicación y creación de redes, dirigida a un target mixto.

Como veremos a continuación, la acción de sensibilización se desarrolló sobre tres pilares: el arte outsider, el teatro y el audiovisual, mientras que la acción de comunicación y creación de redes implicó actividades más diversificadas.

Tanto en la fase de diseño como en la de puesta en marcha del proyecto, bajo los auspicios de un gran programa europeo y un partenariado formado por organizaciones especializadas con un perfil más que apreciable, fueron puntos de partida ventajosos para la creación de una propuesta metodológica completa, compuesta por varios elementos integrados, que pudiera aspirar a representar un estándar de referencia europeo de alto nivel, gran visibilidad y fuerte impacto.

## ESTRUCTURA Y CALENDARIO DEL PROYECTO

La estructura de las actividades del proyecto diseñadas para perseguir los objetivos identificados se ha modelado en los siguientes cinco paquetes de trabajo, cuyos productos pueden descargarse del sitio web del proyecto: [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu).

### WP1. Gestión y coordinación de proyectos

Objetivos.

- Gestionar y coordinar el proyecto en todas sus fases.
- Supervisar las actividades y evaluar los procesos y productos.
- Estar en contacto con los órganos de dirección y control de la Comisión.

El paquete de trabajo organizó la gestión

1. El Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía (REC) de la Unión Europea es el instrumento político de la UE para promover, proteger y aplicar la igualdad y los derechos de las personas.

del tiempo, los recursos, las herramientas y los métodos necesarios para el correcto desarrollo de las actividades. La coordinación entre los socios se garantizó mediante herramientas específicas, como un Acuerdo de Socios, un Manual de Gestión, una nube, formularios ad hoc...

Se utilizó un Plan de Calidad específico, con informes semestrales, para supervisar y evaluar el progreso del proyecto en sus partes y en su conjunto.

## **WP2. Cursos de educación emocional**

Objetivos.

- Sistematizar y difundir herramientas y métodos específicos para las intervenciones terapéuticas dirigidas a las víctimas de la violencia basadas en la Educación Emocional.
- Aumentar la capacidad de los profesionales y organizaciones que trabajan con estos grupos para utilizar las herramientas y métodos desarrollados.
- Reforzar la cooperación entre profesionales y organizaciones.

Los objetivos se persiguieron bajo la responsabilidad y coordinación de RUMBOS (E) mediante la estructuración de una vía adecuada de investigación-experimentación-producción que condujo a la realización de varios resultados (D2.x).

Se comenzó con una investigación preliminar (D2.1) sobre las mejores prácticas y metodologías utilizadas en otros contextos, cruzando estas experiencias con la literatura específica de referencia y la experiencia previa de los socios.

Se debatió en un primer taller interno (D2.2) por un equipo de investigación compuesto por operadores puestos a disposición por las organizaciones asociadas. (D2.1) La actividad de formación se utilizó para orientar la creación de una metodología específica basada en la producción de un Plan de Estudios (D2.4) para la

estructuración de cursos de Educación Emocional para víctimas de la violencia y las relativas Directrices (D2.3) para los operadores interesados en utilizar las propuestas de intervención terapéutica de DEEP ACTS.

Antes de la publicación final del plan de estudios y las directrices, los dos productos se probaron en un curso piloto especial (D2.5) al que asistieron mujeres víctimas de abusos y violencia, y se volvieron a debatir en un taller interno final (D2.6).

Para la integración de las herramientas y metodologías de DEEP ACTS se estructuró un plan de estudios específico (D2.7) para organizar eventos de formación dirigidos a los operadores terapéuticos y se realizaron algunos talleres específicos (D2.8) en Italia y España para transferir los conocimientos creados a los profesionales y organizaciones de los dos países socios.

## **WP3. Servicios terapéuticos centrados en el arte**

Objetivos.

- Sistematizar y difundir herramientas y métodos específicos para las intervenciones terapéuticas dirigidas a las víctimas de la violencia basadas en la arteterapia.
- Aumentar las capacidades de los profesionales y organizaciones que trabajan con estos grupos en el uso de las herramientas y métodos desarrollados.
- Reforzar la cooperación entre profesionales y organizaciones.

Los objetivos se han perseguido bajo la responsabilidad y coordinación de Fermata d'Autobus (I), estructurando un itinerario de Arteterapia idéntico al indicado anteriormente para el WP2 y realizando los mismos tipos de actividades y deliverables (D3.x).

## **WP4. Sensibilización**

Objetivos

- Informar a los operadores, organizaciones y partes interesadas sobre los resultados del proyecto y promover su valorización y sostenibilidad;
- Sensibilizar al público en general.

El paquete de trabajo 4 se basó principalmente en tres pilares artísticos: el arte outsider, el teatro y el audiovisual (para los distintos productos, véase la Parte IV y la página web).

Se eligió el Arte Outsider por su vinculación con la Arteterapia (una de las pautas de intervención del proyecto). El Outsider Art es un arte espontáneo, sin pretensiones culturales y a menudo sin ninguna reflexión, expresado por personas no profesionales que actúan al margen de las normas estéticas convencionales (artistas autodidactas, personas con dificultades psicológicas y/o sociales, personas sin conocimiento de la cultura artística...).

El Comitato il Nobel per i Disabili tiene una larga tradición en este campo, habiendo organizado ya varias ediciones del Outsider Art Festival, por lo que se encargó, junto con Fermata d'Autobus, de una Galería Virtual especial de OA y de la realización de la edición de 2021, centrada en las mujeres y en las víctimas de la violencia de género, que se celebró en Turín del 24 de septiembre al 14 de octubre de 2021 con diversas exposiciones y eventos.

La compañía de teatro portuguesa ASTA produjo una obra especial (Máquina de Encarnar) que recorrió Italia, Portugal y España en las tres lenguas de los países asociados.

La Associazione Nuovi Linguaggi, con sede en Ancona, produjo un Docufilm que contaba la historia del proyecto en forma poética y un vídeo de la obra. Ambos audiovisuales estaban subtítulos en inglés, italiano, portugués y español.

## **WP5. Información, comunicación, difusión y valoración**

Objetivos.

- Informar, comunicar, difundir y valorar el proyecto y sus productos y resultados entre los profesionales y las organizaciones que se ocupan de las víctimas de la violencia, las partes interesadas y el público en general.
- Creación de redes entre profesionales y organizaciones que se ocupan de las víctimas de la violencia.

Los métodos y herramientas utilizados para perseguir el primer objetivo fueron principalmente: un sitio web específico, redes sociales, campañas web, comunicados de prensa y boletines informativos. Para el segundo objetivo, firmamos protocolos de hermanamiento con otros seis proyectos europeos y participamos en otras tantas conferencias en las que presentamos DEEP ACTS. Esta actividad nos permitió poner en marcha nuestra red y nuevas asociaciones de proyectos europeos.

## **LOGROS**

Productos de gestión: Manual de gestión en italiano y español, informes de 5 periodos, plan de calidad, plan de comunicación, base de datos. Publicaciones en inglés, italiano, español y portugués.

- Investigación en arteterapia
- Plan de estudios de arteterapia para cursos centrados en el usuario,
- Directrices de arteterapia para cursos centrados en el usuario,
- Plan de estudios de arteterapia para talleres de profesionales,
- Investigación sobre la educación emocional
- Plan de estudios de educación emocional para cursos centrados en el usuario,

- Directrices de educación emocional para cursos centrados en el usuario,
- Plan de estudios de educación emocional para talleres de profesionales,
- Folleto de fin de proyecto.

## ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

Se organizaron los siguientes:

- 4 talleres para el grupo de investigación, 2 de Arteterapia y 2 de Educación Emocional
- 4 talleres para profesionales externos, 2 de arteterapia y 2 de educación emocional
- 2 cursos piloto con informe final, 1 de Arteterapia y 1 de Educación Emocional.

## SENSIBILIZACIÓN

- Outsider Art: Festival, Exposición y Galería Virtual 2020 y 2021
- Audiovisual: Docufilm y Video se reproducen en inglés, italiano, portugués y español.

- Teatro: obra "Maquina de encarnar" y gira por Italia, Portugal y España
- Conferencia en Italia, Portugal y España

## WEB

- Sitio web
- Página Facebook e Instagram
- Galería Virtual
- Plataforma E-learning
- Nube

## COMUNICACIÓN & RED

- Comunicación e información: boletines, comunicados de prensa y campañas en la web
- - Trabajo en red: hermanamiento con otros 6 proyectos en Italia, Portugal y España
- Conferencias: intervenciones en webinars, seminarios, conferencias y congresos en Italia, Portugal y España

## SINCRONIZACIÓN

DEEP ACTS PROJECT TIMETABLE																	
YEAR	2020					2021					2022						
MONTH	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	F	M	A	M
<b>WP1 - Project Management</b>																	
Meetings and Reports																	
E-learning Platforms																	
Project Toolkit																	
<b>WP2 - Emotional Education Pathways</b>																	
Research D2.1																	
Guidelines D2.3																	
Curriculum D2.4																	
Training Activities																	
<b>WP3 - Art Centered Therapy Services</b>																	
Research D3.1																	
Guidelines D3.3																	
Curriculum D3.4																	
Training Activities																	
<b>WP4 - Awareness raising</b>																	
Outsider Art																	
Show																	
Show Conferences																	
Audiovisuals																	
<b>WP5 - Information, Communication, Dissemination and Valorisation</b>																	
Webinars																	
Press releases, Newsletters, Web Campaigns																	
Networking																	

## SOCIOS

### Fermata d'Autobus (FDA), Applicant – Oglianico (I)

Intervenciones terapéuticas y de rehabilitación para personas comórbidas con problemas de adicción y salud mental y mujeres comórbidas víctimas de abusos y/o violencia

+39.0124348427

www.fermatadautobus.net - fda@fermatadautobus.net

### RUMBOS – Recursos Educativos Especializados (RMB), Partner. Mairena del Aljarafe (E)

Cooperativa andaluza especializada en Educación Emocional y pionera en España en la formación de profesores y psicoterapeutas

+34.955089158

www.rumbos.org - info@rumbos.org

### Nuovo Comitato "Il Nobel per i Disabili" (CND), Partner. Gubbio (I)

Fundada por Franca Rame y Dario Fo con los fondos recibidos por el Premio Nobel de Literatura de 1997 para intervenciones en favor drupos desfavorecidos

+39.0759229776

www.comitatonobeldisabili.it - europe@comitatonobeldisabili.it

### ASTA, Partner, Covilhã (P)

Asociación cultural portuguesa cuyo trabajo, basado en el teatro, se divide en cinco áreas principales: espectáculos, giras, festivales, servicios educativos y proyectos de investigación

+351.275081775

www.aasta.info

astateatro@gmail.com

### Associazione Nuovi Linguaggi (ANL), Partner. Ancona (I)

Centro de estudio, investigación y formación en artes escénicas, producción y enseñanza de teatro y cine, investigación y promoción cultural, planificación europea

+39.0719256623

www.nuovilinguaggi.net

info@nuovilinguaggi.net - andrea.anconetani@gmail.com

### Asociación Española de Educación Emocional, organizzazione di supporto. Siviglia (E)

Asociación para la difusión y sensibilización de la Educación Emocional

+34.670245054

www.asociacionasedem.org - hola@asociacionasedem.org

### Association of Intercultural Mediators, organizzazione di supporto. Cluj Napoca (RO)

Asociación para la Mediación Intercultural y la Integración Social

+40.733203261

www.aimromania.eu - aim.romania@gmail.com

## EL EQUIPO DEL PROYECTO

Stefania Abbenante	FDA (I)	Stefano Bertea	CND (I)
Maria Cristina Airi	FDA (I)	Gabriella Canova	CND (I)
Raffaella Bortino	FDA (I)	Simone Canova	CND (I)
Giulia Botti	FDA (I)	Eugenio Criscuolo	CND (I)
Tommaso Calore	FDA (I)	Mattea Fo	CND (I)
Marzia Capannolo	FDA (I)	Cinzia Lenzi	CND (I)
Carola Lorio	FDA (I)	Simona Olivieri	CND (I)
Giulia Martini	FDA (I)	Tea Taramino	CND (I)
Aniello Pedone	FDA (I)	Vera Alexandra Gomes Pereira	ASTA (P)
Nazzareno Vasapollo	FDA (I)	Sérgio Manuel Pereira Novo	ASTA (P)
Lilian De Martino Andres	RMB (E)	Maria do Carmo Povoas Teixeira	ASTA (P)
Maria del Mar Garcia Candau	RMB (E)	Rui José Rolo Esteves Pires	ASTA (P)
Irene Rodríguez Garcia	RMB (E)	Andrea Anconetani	ANL (I)

[Vedere: [www.deepacts.eu/team-2](http://www.deepacts.eu/team-2)]

# PARTE II

## EDUCACIÓN EMOCIONAL



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candáu,  
Lilian de Martino (coordinadora)

## INTRODUCCIÓN

Con este capítulo nuestra intención es plasmar la experiencia derivada de la intervención terapéutica desde la Educación Emocional con un grupo de mujeres en el centro RUMBOS.

RUMBOS-Recursos Educativos Especializados Sociedad Cooperativa Andaluza de Interés Social es una empresa especializada en la formación, investigación e implementación de programas de inteligencia y Educación Emocional en el ámbito educativo, sanitario, empresarial y familiar. Con una trayectoria de 9 años como equipo y con más de 18 como formadores en este sector, abordamos nuestra implicación en las diferentes áreas de trabajo a través de las técnicas más innovadoras de desarrollo de la educación emocional. Rumbos se ha convertido en los últimos años en un referente de vanguardia educativa en materia de gestión emocional, resolución y prevención del conflicto en el aula, innovación en modelos educativos y formación del profesorado, todo ello sin abandonar el trabajo en las aulas día a día para tener siempre presente la realidad de las comunidades educativas y las dificultades que necesitan de un mayor apoyo.

Rumbos tiene un largo recorrido en lo que a Educación Emocional se refiere. Desde el año 2013 lleva a cabo un programa con grupos de diferentes edades, con el objetivo de crear un espacio donde niños y

niñas puedan reconocer sus emociones, aprender la función de cada una de ellas, así como a relacionarse con estas emociones de forma saludable.

En base a nuestra experiencia con grupos de niñas y niños, decidimos implementar este espacio de educación emocional con un grupo de mujeres. El grupo genera el desarrollo de una red de apoyo donde sentirse sentidas, vistas y respetadas por lo que son. Cuando la persona está en un espacio de seguridad, donde tiene lugar la contención y la aceptación de lo que muestra, se siente acogida, escuchada y vista; esto le facilita la expresión de su sentir y, en último término, la aceptación de lo que es.

Nuestra labor con estas mujeres se fundamenta en el proceso de psicoeducación, que permite un autoconocimiento y entendimiento de ellas mismas y sus modos de pensar, sentir y hacer. La idea con este proceso de educación emocional es ganar en coherencia personal, desde la que vivir más acorde con lo que desean, sienten y piensan.

## LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Entendemos por Educación Emocional todos aquellos aspectos relacionados con el entendimiento de las emociones en el ser humano, así como la gestión o regulación de las mismas.

Podríamos comparar el conjunto de emociones con una paleta de colores. A mayor diversidad de tonos, mayor es el abanico de posibilidades a la hora de representar la realidad sobre el lienzo. Cada uno de los colores que contiene esa paleta será un matiz diferente que enriquecerá la pintura final. De igual manera, las diferentes emociones enriquecen nuestra existencia: alegría, curiosidad, tristeza, rabia, miedo, asco... Todas ellas son igualmente necesarias ya que vienen a informarnos de

diferentes necesidades. La alegría nos invita a celebrar aquello que deseamos y tenemos. La tristeza nos facilita despedirnos de lo que ya no está o hemos perdido, y poder así estar disponibles a lo nuevo. La rabia o el enfado nos energiza para poner límites a aquello que no queremos o nos disgusta. El miedo nos habla de un peligro y nos lleva a protegernos del mismo. Todas las emociones tienen una función en nosotros. Sin embargo, algunas de estas emociones gozan de mala fama

Emociones



y, de forma general, se tiende a rechazar determinados estados relacionados, por ejemplo, con la tristeza y la rabia.

A menudo, se confunde la gestión de las emociones con la represión de las mismas. No concedernos el permiso para estar tristes cuando hemos perdido algo, o enfadarnos cuando algo nos ha molestado, nos suele llevar con el tiempo a no entender lo que nos pasa, o lo que necesitamos verdaderamente.

A menudo, recibimos de fuera mensajes implícitos que nos invitan a no sentir aquellas emociones que nos ponen en contacto con el dolor o con lo desagradable. Sin embargo, la verdadera gestión emocional pasa por poder reconocer lo que siento, entender que eso que siento tiene un sentido o razón de ser, de estar ahí y, por último, permitirme sentirlo. Cuando soy capaz de tratarme con respeto en eso que siento (aunque eso que siento no me guste o agrade), nos estamos regulando emocionalmente.

Cuando trabajamos con personas que han vivido acontecimientos difíciles, la regulación emocional se convierte en un requisito indispensable para el abordaje de esas historias personales. Aprender a

gestionar lo que sentimos y entender su función nos sitúa en un lugar diferente, un lugar que nos dota de una mirada más compresiva con nosotras mismas y con lo que nos sucedió.

### SISTEMA NERVIOSO Y EMOCIONES

Nuestro organismo es un todo integrado. Nada que ocurra a un nivel mental, en el área de nuestros pensamientos, pasa desapercibido para el cuerpo, y viceversa. Todo lo que acontece a nivel corporal es transmitido al cerebro. Podemos diferenciar así dos direcciones en lo que a información se refiere: "de arriba abajo" (del cerebro al cuerpo) y "de abajo arriba" (del cuerpo al cerebro). Numerosos estudios evidencian que un 80% de la información viaja desde el cuerpo al cerebro, frente al 20% que va desde el cerebro al cuerpo. Esto tiene una gran repercusión en nuestras vidas. Nuestro estado psicoemocional va a estar en gran medida marcado por nuestro estado corporal. Los reconocidos efectos beneficiosos para nuestra mente de prácticas como el yoga, la respiración, la meditación, caminar, el baile, ponen de manifiesto esta continua interacción entre

cuerpo-cerebro. El responsable de esta conexión cerebro-cuerpo es el llamado sistema nervioso autónomo (SNA). Este sistema se encarga de detectar el nivel de seguridad o peligro que nos rodea y poder así dar una respuesta acorde que nos lleve a un nivel de seguridad mayor.

### Conocer nuestro sistema nervioso

En 1995, Stephen Porges, neurocientífico estadounidense, elabora la llamada Teoría Polivagal. El conocimiento de esta teoría ha revolucionado el campo de la terapia psicológica, así como de otros enfoques orientados a la ayuda. La Teoría Polivagal nos ayuda a entender la íntima relación existente entre mente y cuerpo, y cómo el cuerpo actúa como regulador de nuestros estados mentales. Antes del conocimiento de esta teoría se sabía de la existencia del sistema nervioso autónomo (SNA) y de sus dos divisiones: sistema nervioso autónomo simpático (SNAS) y sistema nervioso autónomo parasimpático (SNAP). El primero, el SNAS, se activa en situaciones de peligro, es la respuesta de "lucha o huida" ante estímulos que ponen en entredicho nuestra supervivencia. Por su parte, el SNAP entra en funcionamiento en estados de "descanso y digestión".

Con este escenario de fondo, la Teoría Polivagal amplía el alcance del SNA. Para entender esta ampliación debemos hablar del principal protagonista de este sistema: el nervio vago. El nervio vago es uno de los 12 nervios craneales, concretamente el décimo par craneal. Este nervio tiene dos ramas que, saliendo de la base del encéfalo (tronco encefálico), alcanzan diferentes estructuras orgánicas. Por una parte, la llamada rama ventral del nervio vago inerva los músculos de la cara y el corazón. Por otra parte, la rama dorsal del nervio vago desciende hasta la zona pélvica inervando la mayoría de los órganos de la

cavidad abdomino-pélvica. La activación de una rama u otra va a depender del nivel de seguridad/peligro captado por nuestro sistema nervioso. Así, si nos hallamos en unas condiciones de seguridad, será la rama vagal ventral la que actúe permitiéndonos la sensación de calma, seguridad y, por tanto, la conexión con los demás y el entorno. Si nuestro sistema capta cierto grado de inseguridad o peligro para nuestra supervivencia, la rama simpática se activa, permitiendo la activación de una respuesta de lucha o huida.

Si la situación de inseguridad se vuelve en cierta medida amenazante para la vida de la persona, la rama vagal dorsal se activará llevando al organismo a un estado de paralización, aislamiento y en último término, colapso. El objetivo de la activación de estas tres ramas es el mismo: salvaguardar al organismo del peligro o amenaza vital llevándolo a una situación de seguridad.

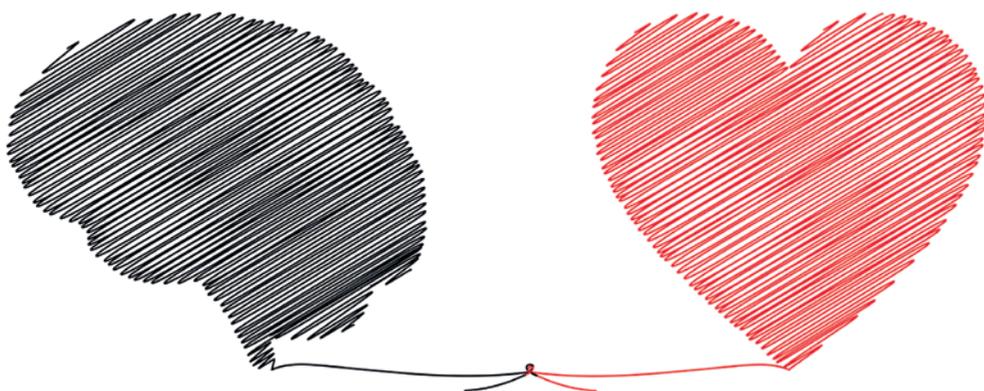
La activación de cada una de estas ramas del SNA genera unas sensaciones corporales diferentes.

Cuando el sistema detecta un alto nivel de seguridad en el ambiente, podremos disfrutar de las sensaciones de calma, tranquilidad y conexión.

La activación de la rama vagal ventral actúa sobre el corazón y los músculos estriados del rostro y la garganta, posibilitando una expresión amigable, un tono de voz calmado y cálido y un ritmo cardíaco acorde con estos estados. Estar en esta zona de la llamada escalera autónoma por la autora Deb Dana, nos permite ser factores reguladores de las personas con las que interactuamos, esto es, nuestro SNA comunica este estado de calma sin que nos demos cuenta. Aquí está la clave de la comunicación corporal que va más allá de las palabras y, en la mayoría de los casos, de nuestra consciencia.

Cuando nuestro organismo detecta un

Mente y cuerpo



cierto nivel de inseguridad o peligro, aunque no lo podamos reconocer conscientemente, el SNA responde a través de la activación de la rama simpática. Esta red neuronal pone en marcha la respuesta de movilización, lo que se traduce en un aumento del metabolismo, así como de la elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria, con el objetivo de proveer a la musculatura estriada de los aportes nutritivos necesarios para la actividad muscular, lo que nos permitirá el movimiento para "luchar o huir".

Es en esta región de la escalera donde nos sentimos estresadas, llegando incluso a la irritabilidad si estos estados de movilización se mantienen en el tiempo. Si el organismo no ha podido alcanzar el nivel de seguridad que necesita, la activación de la rama vagal dorsal lleva al sistema a entrar en modo "ahorro de energía", lo que se traduce a nivel de sensaciones en el aislamiento, apatía, desinterés y en último término, el estado depresivo y el colapso.

### **Sistema nervioso y Trauma**

Atendiendo a nuestras experiencias, especialmente las tempranas, nuestro sistema nervioso autónomo se va a configurar respondiendo ante los diferentes estímulos y condiciones en base a la experiencia previa.

En este sentido, las vivencias que han causado un fuerte impacto emocional y que no pudieron ser integradas cuando ocurrieron, disponen al sistema nervioso a la lucha, huida o aislamiento. Estas experiencias suponen una impronta en la red neuronal de aquellas personas. Las mujeres víctima de violencia de género van a sentir el mundo y, especialmente las relaciones, como peligrosas, por lo que se activará en ellas respuestas defensivas ante estímulos aparentemente neutros.

En este sentido, la intervención desde una

perspectiva corporal cobra una nueva dimensión bajo los hallazgos neurocientíficos, pasando a ser el enfoque idóneo para la intervención reparadora en casos de trauma. Las personas que han atravesado episodios traumáticos presentan habitualmente altos niveles de estrés, ansiedad, conductas de evitación, hiperalerta, insomnio, depresión, en definitiva, todo esto habla de una fuerte desregulación del sistema nervioso autónomo. Dada esta reducida calidad de vida en personas traumatizadas, el desarrollo de recursos y herramientas útiles para su estabilización y alivio sintomático en el día a día, se hace de vital importancia.

### **COHERENCIA CARDÍACA Y REGULACIÓN EMOCIONAL**

A lo largo de la historia, muchas culturas y pueblos han hablado del corazón como una fuente de conocimiento y guía interinos. Actualmente, los estudios científicos arrojan luz a lo que ya se conocía antaño de manera intuitiva. Hoy día sabemos que el corazón es un centro de procesamiento de información en el cuerpo que, de manera continuada, manda señales al cerebro y resto del cuerpo. El corazón tiene un complejo sistema nervioso propio que permite la conexión con el cerebro. El corazón manda señales a la amígdala, centro de procesamiento emocional localizado en el cerebro, y al tálamo, estructura que sincroniza nuestras funciones corticales y desde donde tomamos decisiones y planificamos. Por tanto, la función cerebral va a depender de la información que procede del corazón.

El corazón produce un poderoso campo electromagnético que es modificado por nuestras emociones. La inteligencia de nuestro corazón está en la base de algunos de los valores humanos más elevados,

entre los cuales se incluyen la apreciación, la compasión, el amor incondicional, el afecto positivo y la paciencia. La inteligencia del corazón también está en la base de la sabiduría y el conocimiento intuitivo que va más allá del pensamiento lógico o de los patrones de raciocinio lineales.

Uno de los aspectos más sorprendentes de esta conexión corazón-cerebro es que el corazón manda mucha más información al cerebro que la que el cerebro manda al corazón. La base anatómico-fisiológica de este hecho está una vez más en el sistema nervioso autónomo. El nervio vago tiene un 80% de conexiones que van de los órganos al cerebro (sentido ascendente o de abajo-arriba), con respecto al 20% que va en sentido descendente (de arriba-abajo). La coherencia cardíaca hace referencia a aquel estado psicofisiológico en el que el sistema nervioso, cardiovascular, hormonal e inmunológico están coordinados de manera eficiente y armónica. Los investigadores han hallado que el patrón del ritmo cardíaco refleja el estado emocional. La coherencia hace referencia al alineamiento cooperativo entre corazón, mente y emociones. La coherencia está asociada con el equilibrio emocional, la estabilidad y el acceso a la intuición, así como a una optimización de las facultades cognitivas superiores, como la atención, percepción, la claridad mental, memoria y resolución de problemas.

La coherencia puede ser medida usando la tecnología que mide los cambios de frecuencia cardíaca, es decir, el tiempo que transcurre entre un latido y otro. Esta variable la conocemos como variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV). La investigación en este sentido ha demostrado que diferentes patrones cardíacos tienen efectos diferentes sobre las funciones cognitivas y emocionales. Estados estresantes y emociones difíciles generan un patrón de

variabilidad de frecuencia cardíaca caótico. Consecuentemente, la información neural que llega al cerebro desde el corazón inhibe las funciones cognitivas superiores, como recordar, razonar, aprender y tomar decisiones efectivas. Por el contrario, emociones regeneradoras generan un patrón cardíaco suave y ordenado, lo que indica una mayor coherencia cardíaca, que a su vez facilita las funciones cognitivas y refuerza la estabilidad emocional. Ritmos cardíacos coherentes mandan señales al cerebro que lo predisponen para un funcionamiento mental con mayor claridad. Por tanto, una mayor coherencia afecta a cómo percibimos, pensamos, sentimos y actuamos. Practicar coherencia cardíaca durante unos pocos minutos al día beneficia al cuerpo y potencia la capacidad intuitiva natural, lo que nos ayudará a tomar decisiones más acertadas con nosotras mismas. Algunos de los efectos que trae una práctica continuada de coherencia cardíaca son:

- Mantener una mayor estabilidad mental y emocional
- Restaurar el equilibrio emocional en situaciones de estrés o sobrecarga
- Equilibrar la afectividad
- Mejorar los procesos de regeneración orgánica.

Nuestro mundo emocional tiñe nuestro día a día. Algunos estados emocionales pueden ser muy dolorosos y difíciles de sostener, especialmente cuando hablamos de trauma. En este sentido la práctica de la coherencia cardíaca se vuelve fundamental como regulador de nuestros estados internos. Ser capaces de regular estos estados emocionales nos da una nueva perspectiva sobre la posibilidad de elegir nuestro estado emocional y no ser víctima de nuestras emociones. Desde el enfoque de la teoría polivagal anteriormente expuesta, algunas de estas perso-

nas pueden quedar atrapadas en un estilo de respuesta de "lucha o huida" permanente, o bien en el otro extremo, congeladas y paralizadas en su día a día. Desde la neurocardiología sabemos que el corazón está conectado directamente con la amígdala, estructura del sistema límbico implicada en la experiencia emocional.

Aprender a auto-regular el sistema nervioso autónomo supone una vivencia empoderadora para las personas, especialmente para aquellas que han perdido la confianza en su capacidad de calmarse a sí mismas y experimentar estados placenteros. Aunque son varias las técnicas para el desarrollo del estado de coherencia cardíaca, la base es la misma y se describe a continuación. Se trata de centrar la atención en la zona central del pecho, donde está el corazón.

A continuación, imaginar que el aire que inhalamos entra directamente al corazón por el centro del pecho y sale también desde ahí al exhalar. Es importante respirar de forma más profunda y calmada que habitualmente.

Después de un tiempo, a medida que respiramos, podemos evocar un sentimiento positivo o regenerador como la gratitud, el aprecio, el amor o la compasión por algo o alguien.

Si podemos entrar en esa actitud trataremos de mantenernos ahí durante unos minutos con la intención de amplificar esta sensación de bienestar.

## **EL MOVIMIENTO CORPORAL DESDE LA BIODANZA**

Como profesionales de la psicoterapia del trauma, sabemos que las vivencias traumáticas quedan registradas en el cuerpo, no sólo en el cerebro. De hecho, muchas

veces, no se recuerda en forma de imágenes, sino a nivel de sensaciones corporales.

Tenemos un sistema nervioso que empieza a configurarse desde que somos bebés, e incluso antes. Nuestro sistema nervioso vivió en la misma casa donde nosotras, y asistió al mismo colegio que nosotras. Por este motivo, decidimos incluir en el trabajo con las mujeres un abordaje psico-corporal que aunara los aspectos más conscientes o cognitivos con los más corporales o somáticos.

De todos los abordajes corporales, optamos por la Biodanza por varios motivos. Por una parte, está consolidado como un sistema de integración orgánica y afectiva, lo que significa que ayuda a regular el sistema nervioso de las personas a través de una secuencia de ejercicios y movimientos en consonancia con la música.

La Biodanza ayuda a recuperar o reforzar los potenciales inherentes en el ser humano: la capacidad de sentirse vivo (vitalidad), la capacidad de sentir afecto positivo hacia una misma y hacia otras personas (afectividad), la capacidad de disfrutar y sentir placer (sexualidad), la capacidad de crear (creatividad) y la capacidad de sentirse parte integrante de algo más grande que una misma (trascendencia).

El desarrollo de estas capacidades nos lleva a una experiencia de vida más satisfactoria y acorde a nuestras necesidades.

En una sesión de Biodanza, la música juega un papel central. Es ella la que facilita que las personas durante la sesión puedan acceder a determinados estados emocionales.

El repertorio de músicas en Biodanza es extenso y está intencionadamente seleccionado en función de la cualidad que queremos trabajar. Por ejemplo, hay músicas que facilitan el estado de alegría, otras

la calma, la potencia personal, la ligereza, la fuerza, el afecto hacia las demás personas, el recogimiento en una misma, etc. En la sesión de Biodanza la palabra sólo es empleada por la facilitadora de la sesión. Es importante acceder a la experiencia somática o corporal para permitir la vivencia. La expresión verbal nos lleva al pensamiento y nos pierde en los vericuetos cognitivos en los que solemos movernos diariamente.

Por otra parte, la persona que facilita la sesión utilizará el lenguaje sólo para exponer con claridad y precisión la consigna del ejercicio. Entrar en divagaciones o explicaciones redundantes facilita de nuevo la activación cognitiva secuestrando la atención del cuerpo.

El sistema de integración de Biodanza fue creado por Rolando Toro como un método para potenciar la expresión e integración de la identidad. La Biodanza no es baile libre, es un proceso de transformación personal desde el contexto grupal, donde se da la inclusión y sentimiento de pertenencia y aceptación de cada persona del grupo.

Una sesión de Biodanza es una experiencia de transformación personal y como tal precisa de un espacio adecuado, donde se asegure la calma y no interrupción de las dinámicas.

Es importante crear un ambiente cálido y acogedor, donde las participantes puedan expresar y desarrollar sus potenciales vitales y humanos.

## **LA IMPORTANCIA DE LA PROGRESIVIDAD**

En una fase inicial, el objetivo es que las participantes se sientan acogidas, respetadas por lo que son y con lo que traen, así como desarrollar el sentimiento de pertenencia al grupo en formación.

En las primeras clases, la sesión tiene como objetivo conectar con la alegría de vivir, volver al cuerpo, sentirse vivas a través del movimiento corporal, el ritmo, la fluidez y los juegos.

En estas primeras clases las participantes aprenden a soltar los movimientos, a desarrollar su ritmicidad y disolver sus tensiones. Se pretende que las participantes conecten con su capacidad de sentirse vivas, más relajadas, respirar mejor y conectar con sensaciones internas de bienestar. Algunos ejercicios adecuados para el desarrollo de estos aspectos son:

- Experimentar diferentes ritmos: acelerado, lento, cadencioso, mediano.
- Rondas: a través de las rondas las participantes tienen la posibilidad de entrar en el encuentro grupal a través del ritmo que marca la música. Las rondas se caracterizan por ser conducidas por el movimiento grupal y no individual.
- Caminar: hay una amplia gama de tipos de caminar. Desde un caminar conectando con la alegría, al caminar tranquilo y sosegado, pasando por caminares rítmicos y melódicos.
- Ejercicios lúdicos: el juego nace de la espontaneidad. El juego conlleva la relación con las demás personas y la participación desde la alegría y la relajación. Se pretende la diversión desde la ausencia de expectativas de aprendizaje. Al principio, es importante que los juegos impliquen un mínimo de exposición y de desafío motor, así como un contacto mínimo. Todos estos factores irán incorporándose progresivamente de forma orgánica y natural con el recorrido del grupo a través de las sesiones.
- Fluidez: la fluidez en el movimiento es el punto medio entre la tensión y la relajación. En Biodanza son múltiples las danzas de fluidez ya que ayudan a re-

gular el tono muscular y, por tanto, a un nivel más profundo, el tono emocional.

En una segunda fase, se estimula la disolución de inhibiciones y bloqueos, posibilitando la conexión con las emociones y lo afectivo. La disolución de los bloqueos y tensiones crónicas se hace en Biodanza a través del movimiento de los llamados segmentarios (de cuello, hombros, pecho/brazos y cintura).

A nivel fisiológico, esta fase posibilita la activación parasimpática a través de la estimulación del nervio vago, la producción de acetilcolina, el fomento del descanso y la reparación orgánica.

En una fase más avanzada se trabajará la integración expresivo-motora. Se engloban aquí las llamadas posiciones generatrices de Biodanza. Son gestos que junto a la música evocan vivencias universales, acumuladas en la historia de la humanidad. Algunas de las cuales son:

- Intimidad: encuentro y conexión con una misma. Búsqueda y vivencia de nuestro centro/eje.
- Valor: vivencia del sentido de valía de una misma como criatura que forma parte del universo.
- Proteger la vida: conexión con la capacidad de cuidar, conservar y proteger la vida tal y como se presenta.
- Dar, darse, pedir y recibir: desarrollan sentimientos esenciales para que se de el flujo afectivo en la convivencia. La vivencia de estas posiciones ayuda a generar relaciones sociales equilibradas y placenteras.
- Límites: es fundamental el desarrollo de la capacidad para escuchar nuestras necesidades, así como de informar a las demás personas de dichas necesidades. A través de este movi-

miento se propicia el aprendizaje de interrumpir cualquier tipo de contacto o aproximación que sea desagradable o invasivo para la persona. Se trabaja la capacidad de comunicar el deseo de aproximación, escuchar el límite de la otra persona e informar del propio límite.

## **LAS LÍNEAS DE VIVENCIA EN BIODANZA**

En Biodanza distinguimos cinco líneas de vivencia o potencialidades: vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y trascendencia. Estas potencialidades están en nuestro ADN como especie humana, es decir, tienen un anclaje biológico. Veamos ahora los fundamentos de estas líneas de vivencia.

### **Vitalidad**

Esta línea de vivencia trata del aumento del nivel de salud, de la capacidad de reposo, de la armonía orgánica y biológica, de la motivación y fuerza para vivir y del impulso para la acción. La vitalidad nos impulsa a ser conscientes de nuestras necesidades (nutrición, placer, reposo, espacio...), dándonos la energía para satisfacerlas. El efecto de la vitalidad se da a nivel celular. Las vivencias revitalizantes influyen directamente en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Se produce una secreción natural de hormonas, enzimas y neurotransmisores, que llevan al restablecimiento de la homeostasis y a la autorregulación de las funciones biológicas básicas. La vitalidad está vinculada a la alegría de vivir y el entusiasmo. La vitalidad impulsa y da fuerza a la vida. Los efectos de potenciar la vitalidad en el día a día son: mejor calidad de sueño, relaja-

ción, bienestar orgánico, aumento de la energía e impulso de vida.

### **Sexualidad**

La sexualidad es mucho más que sexo y genitalidad, es el placer de vivir. Todas las dinámicas y danzas relacionadas con la línea de la sexualidad tienen por objetivo disolver tensiones y rescatar el placer de caminar, comunicarse, sentirse a sí misma y sentir a las demás personas.

Se trata de un reaprendizaje del goce de vivir y disfrutar de la cotidianidad, de desestructurar la coraza cultural que asocia la sexualidad a lo sucio, para permitir una sexualidad con belleza, inocencia y sacralidad.

Es importante tener muy presente el perfil e historia de las personas con las que trabajamos, ya que será esencial respetar la progresividad en las propuestas que hagamos en esta línea de vivencia.

Aunque a la mayoría de las personas les gusta ser acariciadas, no todas están preparadas para integrar esta experiencia. Será fundamental explicar las propuestas de la línea de la sexualidad para que queden contextualizadas y supongan una experiencia placentera y no angustiada. En este sentido, será importante también tener presente la capacidad de poner límites y respetarlos, con el objetivo de crear un espacio cómodo para todas.

Un aspecto que incorpora esta línea de vivencia es la sinuosidad en el movimiento. Se emplean músicas con ritmos latinos, samba, salsa, jazz, y se invita a disfrutar del placer de moverse. Se lleva la atención a las cinturas pélvicas y escapular. Uno de los ejercicios clave es el segmentario de pelvis.

El efecto cotidiano de la vivencia de la sexualidad en Biodanza es la conexión con el placer de las cosas cotidianas,

como pueden ser tomar el sol, saborear la comida, el olor de la fruta y aromas, un baño, etc. En definitiva, se trata de redefinir el placer, pudiendo abrirse a él desde el disfrute y no desde la culpa.

### **Creatividad**

En este sentido, la creatividad constituye la fuerza que nos permite trascender los patrones estandarizados y automáticos en nuestra vida. Conectar con la creatividad es acoger el caos, permitirse transitar más allá de los márgenes convencionales y establecidos. En la línea de la creatividad se facilita el juego, la experimentación, probar lo nuevo e incluso, la equivocación sin moralización.

La evolución de la vida conlleva el ensayo y error, y lo mismo es aplicable al ser humano. Quien no se equivoca, no crea. El instinto exploratorio es el que nos lleva a ser creativas, a salirnos de la manada, y poder encontrar nuestra unicidad. Kierkegaard afirmó "aventurarse es arriesgado, pero dejar de osar es perderse a sí mismo".

La línea de la creatividad insta a ser más lo que cada una es.

En las sesiones de Biodanza, la creatividad pretende evocar vivencias de permiso de expresión, tanto corporal como vocal. Se trata de superar los mandatos represivos, salir de los movimientos estereotipados y mecánicos.

### **Afectividad**

Afectividad entendida como "el mundo de los sentimientos", como señalaba Rolando Toro. La línea de vivencia de la afectividad está implícita en todas las sesiones de Biodanza, desde los estadios más iniciales a los más avanzados. La afectividad implica un vínculo y, en este sentido, será necesario respetar el ritmo de cada persona del grupo. Poner límites es par-

te de la integración del potencial afectivo. Poner límites y respetarlos es un acto de amor hacia el sí mismo y hacia la otra persona.

Como ocurre fuera de un grupo de biodanza, el continuo de afectividad implica deseos, expectativas, miedos, frustraciones, celos, envidia, dolor, felicidad, alegría, compasión, amistad... Es por esta amplitud que abarca lo afectivo que nuestra sociedad teme el encuentro afectivo con la otra persona. Sin duda, conlleva un riesgo a nuestra estructura de personalidad o máscara. Por tanto, abrirnos a la afectividad conlleva el aprendizaje del rechazo.

La línea de la afectividad comienza en Biodanza por las miradas. En el encuentro a través de la mirada re-aprendemos a mirar sin tener que actuar o poner palabras. Con esta nueva mirada contemplativa que desarrollamos en Biodanza, tomamos consciencia de la singularidad de cada persona, tan similar y diferente a nosotros al mismo tiempo.

La dominancia musical en la línea de la afectividad se centra en la melodía. El ritmo es el vínculo a través de la alegría; la melodía es el vínculo a través del afecto y la intimidad.

Algunos de los sentimientos evocados en esta línea son la ternura, la compasión, la solidaridad, el sentido de pertenencia y el amor comunitario.

A nivel fisiológico, la vivencia de la afectividad conlleva la producción de neurotransmisores de vínculo como son la oxitocina y la vasopresina.

La integración de la afectividad en nuestra vida nos conduce a una mayor capacidad de intimar, al equilibrio entre dar y recibir, un aumento de la autoestima y la superación del miedo al rechazo.

Algunos de los aspectos que señalan la evolución en la línea de la afectividad son:

- Aprendizaje de puesta de límites

- Encuentro de relaciones nutritivas
- Equilibrio entre el dar y el recibir
- Facilitar el bienestar propio y comunitario.

### **Trascendencia**

La trascendencia la entendemos como la capacidad de ir más allá de la autopercepción, de nuestra realidad individual. Formamos parte de un todo y es a través del desarrollo de la línea de la trascendencia que accedemos a sentirnos parte integrante de ese todo. A nivel físico estamos conectados con los otros seres a través de la respiración. Tomamos el aire que otros seres han tomado previamente. Estamos inevitablemente conectados.

La línea de vivencia de la trascendencia estimula la ampliación de la consciencia. La trascendencia empieza por la vitalidad, por la consciencia intensificada de sí.

En un nivel más profundo, de sentirnos tan vivos, llegamos a experimentar la vida desbordándose más allá de nuestro ser. De la consciencia intensificada de sí a la disolución del yo. En ese punto ya no soy solo yo, he ampliado mis límites. Aunque vea mi límite corporal, me siento más amplia, los sentidos se abren más y la consciencia se amplía.

## **NUESTRA PROPUESTA: UN TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MOVIMIENTO**

Desde este marco teórico, nos pareció interesante la propuesta de llevar a cabo un programa de intervención terapéutica con las mujeres basado en la educación emocional y el movimiento corporal.

La base principal sobre la que llevamos a cabo el trabajo con las mujeres se sustenta en el autocuidado.

Dada la complejidad de las historias personales de las mujeres que han experimentado violencia de género, nos basamos en el concepto de autocuidado desarrollado por González y Mosquera en el ámbito del trauma complejo (Mosquera, 2004; González 2007; Mosquera y González, 2011; González y Mosquera, 2012). Las personas que se desarrollan en un entorno abusivo no internalizan un patrón saludable de autocuidado (Chu, 1998; Ryle, 2002), siendo más probable que en la adultez entren en relaciones abusivas. Las actitudes de autocuidado y autovvaloración no se desarrollarán en aquellas personas que vivieron en entornos donde sus adultos de referencia no las valoraban ni cuidaban. Muchas de estas personas aprendieron de su experiencia que necesitar es peligroso o egoísta y, por lo tanto, no está permitido. Muchas de estas personas incluso aprendieron a castigarse en lugar de cuidarse. Por lo que más adelante estas personas se miran a ellas mismas como sus figuras de referencia lo hicieron con ellas.

Nuestro propósito con este taller va en la línea de restaurar el patrón de autocuidado positivo y saludable.

Queremos desarrollar la mirada amorosa que todo ser humano puede darse a sí mismo.

Para lo cual indagaremos en cómo se trata la persona, cómo se habla internamente, si busca o no ayuda cuando se siente mal y si se deja ayudar.

Es importante saber cómo nos cuidamos en general, para llegar a entender que si no nos protegemos de lo que nos hace daño y/o no pedimos lo que necesitamos, es más fácil que lleguemos a sentirnos mal.

La psicoeducación emocional en este aspecto irá en la línea de entender que aquello que nos hacemos de mayores lo

aprendimos a hacerlo de pequeños por imitación de lo que hicieron con nosotras. En este sentido, muchas de las personas que no se cuidan bien de adultas lo hacen como reflejo de cómo fueron cuidadas de pequeñas.

A nivel emocional, también aprendemos a desconectarnos de lo que sentimos si cuando lo que expresábamos era censurado o no era tenido en cuenta. Nuestra labor en estas primeras sesiones con las mujeres será entender desde un lugar desculpabilizado aquello que las ha llevado a entrar en patrones de relaciones abusivas.

Durante todo el proceso, pusimos especial énfasis en diferenciar lo que son de lo que les pasó. Nuestro objetivo no es entrar en los recuerdos o escenas específicas de su historia, sino en las capacidades y potencialidades que tienen para reconducir su vida.

Estas potencialidades son las que se desarrollan corporalmente a través del movimiento con Biodanza.

### **LA ESTRUCTURA DEL CURSO PILOTO EXPERIMENTAL**

El taller comprendió 12 encuentros en la sede de Rumbos, en Mairena del Aljarafe (Sevilla). Las sesiones tuvieron una frecuencia semanal, de una duración de 3 horas cada una de ellas. Cada sesión comprendía dos partes.

En un primer tiempo tenía lugar un espacio de psicoeducación, y en la segunda parte llevábamos a cabo una sesión de movimiento corporal.

#### **La llegada al taller: El reencuentro**

La llegada al taller es el tiempo de transición entre el espacio exterior, donde a menudo sus necesidades no son prioritizadas, y un espacio de seguridad donde

conectar con lo que sienten y necesitan. En este primer momento, invitábamos a las participantes a expresar cómo venían ese día y a compartir lo que quisieran de lo acontecido durante esa semana.

### **Psicoeducación: Aprendiendo y experimentando juntas**

Una parte esencial de nuestra propuesta con las mujeres en este taller ha sido la psicoeducación, entendiendo por ésta todo aquello que nos lleva a conocernos y a entender cómo funcionamos en nuestra cotidianidad.

Desde nuestro modo de mirar el acompañamiento personal, entendemos que es necesario entrar en el autoconocimiento de una misma para conocer nuestras necesidades. Estas necesidades, una vez reconocidas, nos conducirán a saber ocupar los espacios que nos cuidan, así como

a vincularnos con aquellas personas que nos hacen bien.

Después de la acogida inicial, exponíamos el tema a tratar ese día y, tras una breve explicación de los conceptos, pasábamos a proponer algún ejercicio o dinámica en la que las participantes pudieran llevar a su experiencia personal lo que se trababa en esa sesión. Es el tiempo de la palabra, de la expresión desde la intimidad y la vulnerabilidad. Aunque cada día teníamos un guión de la temática a tratar, nos ajustábamos a aquello que el grupo de mujeres expresaba como relevante ese día, para así adecuarnos a las necesidades del momento. Por ello, esa acogida inicial, en la que cada mujer expone cómo se siente y los acontecimientos relevantes durante la semana, nos servía de orientación al momento presente.

Compartir en grupo las reflexiones y ela-

boraciones realizadas por cada una de las mujeres, conlleva un proceso de auto-reconocimiento y empoderamiento personal. La escucha empática por parte de las mujeres reforzaba la participación de todas ellas. En este sentido, conforme avanzábamos en las sesiones, la necesidad de expresar y compartir entre ellas fue creciendo. Para nosotras como facilitadoras, el nivel de participación es un índice de auto-reafirmación y confianza.

### **Descanso**

Después de esta primera parte, abríamos un tiempo de descanso de 15 minutos aproximadamente. La idea aquí no sólo era ofrecer un refrigerio, sino que las mujeres dispusieran de un espacio de encuentro fuera de la estructura del taller, donde establecer contacto con quienes quisieran más allá del contexto grupal, y

facilitar la generación de una red de apoyo. Por otra parte, esta pausa ayudaba a diferenciar el tiempo de psicoeducación (más cognitivo), del tiempo de movimiento (corporal).

### **Cuerpo en movimiento**

En la segunda parte de las sesiones, el movimiento y la música tomaban el espacio. Elegimos la Biodanza como enfoque psico-corporal debido a la potencia que tiene para la integración tanto fisiológica como afectiva. Con este abordaje pretendíamos facilitar el anclaje o encarnación de aquellas capacidades que estas mujeres tienen menos desarrolladas como son el empoderamiento, la fluidez, la capacidad de poner límites, el equilibrio entre dar y recibir, la libertad de expresión, y el afecto positivo hacia ellas mismas y entre ellas. El movimiento corporal a tra-

Compartiendo en grupo



Cuerpo en movimiento



vés de la Biodanza abre un espacio que va más allá de la palabra, permitiendo la expresión de lo que no puede ser dicho. Los ejercicios corporales en Biodanza tienen el propósito de activar los patrones de movimiento natural que a menudo han quedado bloqueados por experiencias vitales difíciles y/o esquemas culturales limitantes.

### **Despedida**

El momento de la despedida de cada sesión lo consideramos como igual de importante que la acogida inicial. Al final de la sesión de Biodanza, nos unimos en rueda tomadas por las manos o la cintura como signo de apoyo y vínculo grupal. Se abre en ese momento el espacio para una palabra o expresión breve antes de despedirnos hasta el próximo día.

## **IL CONTESTO**

Uno de los aspectos que cuidamos en nuestro centro cuando trabajamos con personas es el espacio físico. Para este taller, elegimos una de las salas más espaciales de las que dispone nuestro centro. Esta sala cuenta tanto con luz natural como con luces cálidas regulables para las actividades ideadas.

Las lámparas cálidas regulables son adecuadas para acompasar los diferentes tiempos, creando ambientes específicos en función de cada actividad o momento. Para nosotras como facilitadoras del taller es importante cuidar estos aspectos, ya que lejos de una visión estética, estos factores ayudan a que el sistema nervioso baje el nivel de alerta, y las participantes puedan sentirse en un entorno que les genera calma y seguridad. Por este mismo motivo, decidimos hacer la sesión los viernes por la tarde, ya que el centro suele estar especialmente tranquilo. También

decidimos disponer los cojines donde nos sentamos formando un círculo en medio de la sala. Estar sentadas en el suelo en lugar de en sillas facilita la espontaneidad y por tanto, mostrarnos con mayor naturalidad. Contamos también con mantas en la sala en caso de ser necesarias.

### **Las facilitadoras**

Si tenemos que elegir un factor determinante a la hora de crear un espacio terapéutico sería sin duda alguna, el acompañamiento de las personas que llevan el taller. Estas facilitadoras van a crear un entorno seguro en el que las participantes puedan sentirse acogidas y legitimadas para compartir y expresar todo aquello que necesiten. La mejor manera para poder conseguir el desarrollo de una buena gestión emocional es tenerla presente de manera transversal, es decir, saber acompañar los estados emocionales de las personas con las que trabajamos durante la misma sesión.

Esta "manera de estar" se podría traducir en algunos de los siguientes aspectos:

- Actitud tranquila, calmada;
- Escucha activa;
- Intervenir sin juicio o rectificación
- Dar contención emocional;
- Promover la reparación a través del acompañamiento de las sensaciones corporales y las emociones;
- Transmitir la confianza en la propia capacidad de sanar.

## **EL TALLER: RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

### **LAS PARTICIPANTES**

El taller estaba dirigido a mujeres que han vivido o viven en la actualidad situaciones de abuso de poder en el contexto familiar,

con el objetivo de facilitar el desarrollo del autocuidado y la toma de consciencia de sus potencialidades.

De las 8 mujeres que estaban interesadas inicialmente en el taller, fueron finalmente 5 las que completaron las sesiones hasta su finalización. Uno de los factores de más peso que han influido en la asistencia regular al taller por parte de las mujeres, ha sido la dificultad de ausentarse del cuidado de las hijas e hijos durante el tiempo de sesión. Anticipándonos a esta situación, en Rumbos dispusimos la opción de que las hijas e hijos pudieran quedarse en una de las salas del centro acompañados con voluntarias del grupo Scouts. Tras la experiencia del curso piloto, consideramos muy importante contar con este recurso de cara a facilitar la asistencia regular de las mujeres al grupo de forma semanal.

### **EL CONTENIDO**

A continuación, se exponen los temas y principales dinámicas que llevamos a cabo en el transcurso de las sesiones.

#### **Autocuidado: la relación conmigo misma**

Uno de los temas principales que abordamos en las sesiones del taller fue el autocuidado. Habitualmente, con este concepto evocamos aspectos relacionados con el cuidado físico, como es el uso de productos cosméticos, el mantenimiento de la estética o la realización de ejercicio físico que nos mantenga en forma. Sin embargo, detrás del concepto de autocuidado se abre un campo enorme de autoexploración.

La mayoría de las mujeres de nuestro grupo referían sentirse culpables por no poder estar más tiempo al cuidado de los hijos o de sus padres, culpables por lo acontecido en sus relaciones de pare-

ja, estar agotadas de forma continua, o no tener tiempo para lo que les gustaría, así como un largo etcétera de situaciones que hablan de la dificultad de darse un lugar más amable para con ellas mismas.

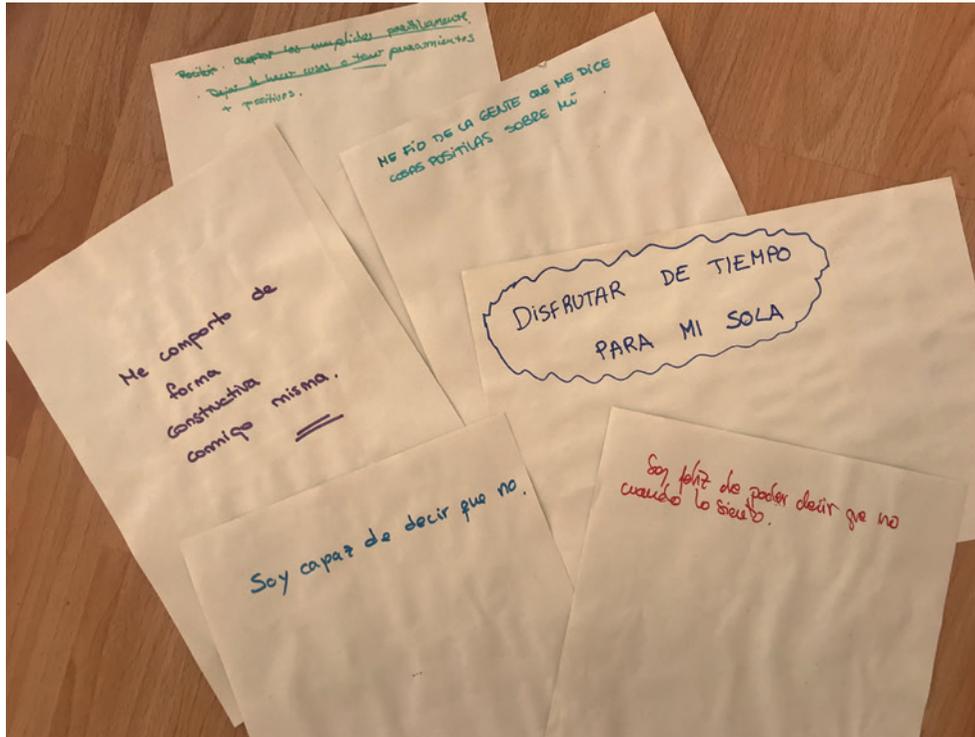
Uno de los temas centrales y más presentes a lo largo del taller ha sido la necesidad de buscar apoyos para poder permitirse el espacio de autocuidado que necesitan.

La mayoría de estas mujeres tienen un perfil cuidador, por lo que están habituadas a hacerlo todo ellas, siguiendo el mandato "tienes que valerte tú sola; pedir ayuda es de débiles". En este sentido, algunas de estas mujeres han generado un cambio en este patrón de actuación en el día a día, pudiendo incorporar la ayuda de familiares o conocidas para tener aquello que necesitan.

El autocuidado que planteamos en el grupo parte de conocer lo que me digo a mí misma sobre lo que me pasa y siento. "Esto no va a acabar nunca", "no puedo más", "no lo soporto", "siempre me pasa lo mismo", "soy tonta", "me lo merezco", "tendría que haberlo previsto", "debería hacerlo diferente", son algunas expresiones que internamente aparecen, habitualmente de manera automática, que no suelen ir en la línea de ayudarnos ante la situación que vivimos.

Empezar a auto observar la relación consigo mismas fue un gran descubrimiento para estas mujeres. Frecuentemente, aparecen voces críticas y exigentes a cada paso que damos en la vida. La toma de consciencia de esta parte de ellas fue un punto de inflexión en el modo de gestionar su realidad.

Entender la función de esta autoexigencia y dónde aprendieron a tratarse así, les ayudó a desarrollar una mirada más compasiva y conciliadora con ellas mismas. Analizar lo que les cuida y lo que les daña



Autocuidado

les permitió concretar acciones dirigidas a un mayor nivel de bienestar y salud.

### Conocer mi sistema nervioso

Cuando accedemos al conocimiento de nuestro propio funcionamiento interno, facilitamos el desarrollo de nuestra capacidad de autorregulación. Con esta idea de base, consideramos importante que estas mujeres pudieran adentrarse en el funcionamiento de su propio sistema nervioso.

Partiendo de la teoría polivagal que anteriormente comentamos, detectar los desencadenantes de la activación del sistema de lucha o huida, del sistema de desconexión o del sistema de compromiso social, permite a las personas tomar consciencia de lo que les cuida y lo que

no. Además, este conocimiento de su propio funcionamiento interno les dota de una mayor capacidad de autogestión de sus propios estados.

Tras la explicación de la base teórica del sistema nervioso, propusimos como ejercicio la elaboración del mapa autónomo personal basado en el trabajo terapéutico de Deb Dana.

Utilizando la simbología de una escalera, representamos los diferentes estados físico-emocionales que se activan según qué estímulos están presentes. Los primeros peldaños de la escalera corresponden a estados relacionados con la seguridad, como son: calma, tranquilidad, conexión, disfrute...

Todos estos estados se vuelven accesibles cuando mi sistema nervioso percibe

un nivel adecuado de seguridad tanto interna, como externa. Sin embargo, cuando el nivel de seguridad percibido, baja (porque aparezca algún factor que suponga cierto peligro o inseguridad para el sistema), el sistema simpático empezará a activarse con las consiguientes respuestas fisiológicas y emocionales (subida de la frecuencia cardíaca, aumento del ritmo respiratorio, inquietud, ansiedad...). Todas estas respuestas van en la línea de facilitar la "lucha o huida", las cuales me ayudarán a resolver ese peligro apreciado por mi sistema, y volver por tanto a un nivel mayor de seguridad.

Si el nivel de peligro se vuelve más intenso aún, entrando en amenaza vital, bajaremos unos peldaños más en la escalera autónoma para adentrarnos en el terreno del sistema de desconexión (rama vagal dorsal), donde se activarán estados relacionados con la apatía, el cansancio, la desvitalización, la inmovilización, el aislamiento y por último, el colapso. Este sistema de desconexión conlleva la conservación de la energía, es un sistema de ahorro energético cuando las demandas comprometen nuestra supervivencia.

En el grupo, cada participante elaboró su propia escalera, pudiendo identificar y reconocer qué estímulos activan cada uno de los sistemas de seguridad. Lo más relevante fue identificar qué acciones, lugares, personas, momentos, les facilitaban subir peldaños en la escalera hacia un estado de mayor seguridad y, por tanto, mayor bienestar.

### Recursos de calma

Con recursos de calma incluimos todas aquellas herramientas que al ponerlas en práctica facilitan entrar en un estado de mayor serenidad.

Contar con estrategias que nos ayuden a regular nuestro estado fisiológico, nos

dota de una mayor capacidad de gestión de nuestras emociones.

A continuación, se describen los dos los recursos estrella que durante el taller pusimos en práctica.

### Coherencia cardíaca

Explicamos en apartados anteriores la base de la coherencia cardíaca. Recordamos aquí los tres puntos a tener en cuenta en la práctica de esta técnica:

- Respirar más lento y profundo de lo habitual
- Enfocar la atención en el centro del pecho a la vez que se visualiza el aire entrando directamente por esta zona del cuerpo y saliendo igualmente por aquí
- Evocar/activar sentimientos regeneradores, como la gratitud, la tranquilidad, la compasión, etc.

La mayoría de las mujeres manifestaron que este ejercicio de respiración les ayudaba a bajar el nivel de activación que momentos antes experimentaban.

### Lugar de calma

Otro de los recursos que pusimos en práctica con las mujeres fue el dibujo del lugar de calma. Para acceder a este lugar les invitamos a que trajeran a su mente la imagen de un paisaje que les generara tranquilidad, un lugar real o imaginado que, con sólo recrearlo en el pensamiento, las llevara a sentir un estado más calmado. Después de un tiempo para recrear mentalmente esta escena, las mujeres lo representaron con colores en una cartulina, con el objetivo de plasmar los matices de estos parajes generadores de calma. Esta herramienta fue especialmente valiosa para la mayoría del grupo, ya que comentaron que tras la visualización se sintieron especialmente tranquilas y en un estado de bienestar no habitual en ellas.



Lugar de calma

### El sistema familiar: formando parte de algo más grande que nosotras mismas

No estamos solas en este mundo. Nuestra vida está cargada de legados que han ido pasando en muchos casos de generación en generación. Hoy en día, las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger nos ponen por delante una visión ampliada del sistema familiar al que pertenecemos. Si bien en nuestra intervención directa con las mujeres no entraremos a abordar cuestiones transgeneracionales, nuestra mirada interna como facilitadoras sí que está incluyendo a cada uno de los sistemas familiares de las mujeres con las que vamos a trabajar. Entendemos que una gran parte de lo que han vivido hunde sus raíces en historias que van más allá de sus historias de vida y que atañen a personas que probablemente no conocieron. Sin embargo, aquello que no fue reconocido, liberado o expresado busca su sanación en las siguientes generaciones.

Muchas veces, las dificultades que se repiten en las vidas de las personas responden a lealtades invisibles a personas de

su sistema familiar. Además de esta mirada inclusiva y respetuosa por parte de las facilitadoras del grupo, propusimos la realización del genograma para ayudar a la integración de lo que no ha sido reconocido o visto aún. Tras la realización del genograma por cada una de las mujeres, ofrecimos frases sanadoras para dirigir las al sistema familiar del que proceden. La idea con esta propuesta es generar mayor paz y libertad personal en la medida en la que podemos dejar lo que pasó allá y entonces con aquellas personas, y tomar nuestra vida como es aquí y ahora.

Tras la realización del taller, hemos observado la necesidad de dedicar más tiempo a reflexionar sobre la familia de origen y la influencia que ésta tiene en nuestro comportamiento en la adultez. Poner luz a estos aspectos nos dota de un mayor grado de libertad para poder elegir lo que queremos en la vida.

Las participantes mostraron mucho interés y sorpresa ante la idea de saber la repercusión que tiene en sus vidas aquello que han incorporado de sus padres o

antecesores familiares a ellas. Una de las propuestas innovadoras que hemos realizado en el grupo piloto ha sido el trabajo con constelaciones familiares.

En este sentido, la dinámica de crear el genograma, así como las frases sanadoras que pudieron dirigir al sistema familiar en una visualización dirigida, fue especialmente reconciliador para las mujeres. Frecuentemente, las mujeres implicadas en relaciones abusivas tienen tras de sí una historia de antecedentes con la misma situación, que pasa de generación en generación. Poder "ver" esto e incluirlo es profundamente sanador para ellas y por tanto, para el sistema familiar del que provienen.

### Nos movemos como vivimos, vivimos como nos movemos

A lo largo de las sesiones de Biodanza, hemos observado la evolución del grupo con respecto a la tolerancia al afecto positivo. En Biodanza se destina una buena parte de la sesión a la línea de vivencia de la afectividad. Hemos observado cómo la forma de mirarse entre ellas y la proximidad física ha ido en aumento, habiendo sido siempre respetado el ritmo individual de cada participante. Esto es especialmente valioso dada la complejidad que a nivel social se da con relación a la expresión de la afectividad. Fue revelador la vivencia que tuvieron algunas de las mujeres en las sesiones de Biodanza. Muchas de ellas refirieron la vergüenza que sentían con determinadas propuestas donde se invitaba a mirarse entre sí o a caminar de la mano con otra compañera.

Fue también destacable la diferencia en algunas de las danzas que se propusieron en las sesiones. La posición generatriz de identidad implica conectar con lo más íntimo de una misma. En las primeras sesiones se observaba la dificultad de en-

trar en el recogimiento para sostenerse en esa identidad.

Al final del taller, la mayoría de las mujeres entraron en contacto íntimo con ellas mismas desde un lugar más natural.

Algo similar observamos en la posición generatriz de valor, en la que se invita a través de la posición corporal y la música a conectar con el poder propio y valor interno.

### EL GRUPO

Uno de los pilares principales de este taller fue la creación del espacio grupal donde las participantes pudieron hablar y compartir su experiencia con otras mujeres. Para la mayoría de ellas, esto fue algo completamente nuevo. Sentirse escuchadas y entendidas en lo que expresaban fue sin duda una experiencia que les reconfortó en su dolor. Además, el hecho de poner palabras a aquello que sienten o piensan les ayudó a ser más conscientes de su realidad y de sus necesidades ante esa realidad. Esta toma de consciencia les dota de un mayor grado de libertad para elegir y, por tanto, ganar en responsabilidad con ellas mismas.

Sin duda, sentirnos escuchadas sin juicio es reparador para cualquier persona. Cuando lo que expresamos conlleva contactar con el dolor, esa escucha atenta no juiciosa se convierte en una experiencia crucial. Una de las consecuencias del trauma en la vida de las personas es la pérdida del sentimiento de pertenencia. En este sentido, la creación del espacio grupal donde sesión a sesión ir abriendo sus corazones al resto, fue conformando una red de apoyo que ha continuado más allá del marco del taller en la sede de Rumbos. Que puedan sentirse parte integrante de este grupo generó en ellas un sentimiento de unidad y apoyo.

Por último, las mujeres se llevaron sus

elaboraciones al finalizar el taller. Fue interesante y revelador para ellas observar el punto en el que estaban cuando iniciaron el taller y el momento actual tras el paso por esta experiencia.

Todas las mujeres que finalizaron el taller pusieron de manifiesto el agradecimiento

que sentían hacia la propuesta de trabajo realizado en el curso piloto.

Todas comentaron el beneficio que les había supuesto conocer muchos de los recursos ofrecidos, así como el espacio ofrecido para compartir parte de sus vivencias y sentires.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Dana, D. (2019). *La teoría polivagal em terapia*. Eleftheria

González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta.

Porges, S. W. (2016). *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Ediciones Pléyades.

Sarpe, A. (2017). *Programa Antonio Sarpe*. Caligrama

Toro, R. (2014). *El principio biocéntrico*. Cuarto propio

# **PARTE III**

## **ARTETERAPIA**



# ARTETERAPIA

Stefania Abbenante, Raffaella Bortino,  
Tommaso Calore, Raffaella Carola Lorio

## INTRODUCCIÓN

Fermata d'Autobus es una asociación fundada en 1998 por iniciativa de Raffaella Bortino, que define su campo de intervención como el diagnóstico dual (es decir, la atención y el tratamiento de los trastornos mentales relacionados con diversas formas de adicción patológica como la drogadicción, el alcoholismo, la ludopatía, la adicción a Internet, la adicción emocional) y representa uno de los primeros intentos de integrar el modelo conductista con el psicoanalítico en el tratamiento de las adicciones.

En 2013, a las comunidades terapéuticas existentes en el circuito se sumó una nueva instalación, llamada Fragole Celesti, diseñada específicamente para tratar el diagnóstico dual en mujeres víctimas de abusos, maltrato y violencia.

En nuestra larga experiencia clínica, nos hemos dado cuenta de que en el tratamiento de la fragilidad humana, y en particular en el tratamiento de las mujeres víctimas de la violencia, la posibilidad de realizar actividades expresivas junto a los tratamientos tradicionales es un elemento fundamental e indispensable.

Los talleres expresivos representan actividades estructuradas que asumen una función rehabilitadora específica y tienen como objetivo verificar, potenciar y apoyar los recursos de los residentes, promoviendo y ampliando la dimensión relacional, expandiendo sus límites de

movimiento, contribuyendo a la emergencia de potencialidades y recursos que difícilmente podrían expresarse exclusivamente a través del canal verbal.

En particular, los encuentros clínicos de arte-terapia y foto-arte-terapia permiten la expresión y comunicación del lenguaje analógico, no verbal, que da espacio y libera el inconsciente.

La función de protección y contención del grupo genera entonces una sujeción cuidadosa y flexible de ayuda y apoyo para la reconstrucción del yo.

Además de la oportunidad de expresar las emociones, las realizaciones de los objetos se convierten en un medio de apoyo al ego y ayudan al desarrollo de una nueva identidad.

La arteterapia, gracias a la relación que se establece entre el paciente y el arte-terapeuta a través de la mediación del producto visual, se convierte en la herramienta para llegar a los contenidos inconscientes a los que de otro modo es difícil acceder, para combatir los bloqueos y estereotipos y para liberar la imaginación.

Las mujeres que han sido maltratadas y/o abusadas en su vida llevan en su interior pesadas experiencias, tienen profundas heridas que se clavan en su alma y que permanecen bajo la superficie porque la voz es incapaz de contarlas y explicarlas; es en esta imposibilidad de hablar donde la arteterapia clínica viene al rescate.

En el silencio, las fotografías, los colores y las historias pueden tomar una forma tangible y concreta y comunicar lo que la voz no puede expresar.

En este capítulo, partiendo de la experiencia pasada de nuestra asociación, expondremos los presupuestos históricos y teóricos de la arteterapia y la fototerapia, para después detenernos en cómo este tipo de experiencias pueden ser útiles en el tratamiento de las víctimas de la violencia, aportando mejoras en la capacidad de expresión emocional y de procesamiento del trauma pasado.

A continuación, compartiremos el itinerario del taller diseñado en colaboración con el socio del proyecto y llevado a cabo en los grupos piloto con mujeres maltratadas y/o abusadas.

Por último, presentaremos los resultados de estos grupos piloto, también a través de los cuestionarios de autoevaluación rellenos por los pacientes participantes en el proyecto.

El objetivo final es compartir una propuesta metodológica, basada en una intervención arte-terapéutica y foto-terapéutica, para que otros profesionales del ámbito puedan utilizarla en el futuro, adaptándola a su propio contexto y objetivos. Como ya se ha mencionado, los documentos completos y detallados para quienes deseen adoptar nuestra propuesta metodológica pueden descargarse de la página web del proyecto [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu).

## RESUMEN HISTÓRICO DE LA ARTETERAPIA

Aunque la arteterapia suele considerarse una práctica contemporánea, en realidad el arte, se ha utilizado como medio privilegiado para comunicar pensamientos e

ideas desde el principio de la historia de la humanidad.

Podemos remontar los orígenes de la arteterapia a la primera mitad del siglo XIX, cuando la actividad artística comenzó a utilizarse en los hospitales psiquiátricos como terapia ocupacional y también como medio de investigación en el estudio de situaciones psicopatológicas.

Sin embargo, fue gracias a los trabajos y a la importante contribución de Sigmund Freud (1856-1939) que la actividad artística comenzó a ser considerada no sólo por su resultado estético o por las huellas patológicas que contenía, sino también por el efecto terapéutico inherente a esta actividad.

A partir de este momento, las actividades expresivas de los sujetos psicóticos fueron vistas con otros ojos por psiquiatras y psicólogos, y también utilizadas por su valor terapéutico y sus posibilidades comunicativas intrínsecas.

Alrededor de la década de 1940, el uso terapéutico del arte se definió y desarrolló como una disciplina distinta, que se denominó arteterapia. Poco a poco, surgió y evolucionó la figura del arte terapeuta, como persona capaz de ayudar y permitir al paciente analizar e interpretar la creación artística producida.

En 1969 se fundó la **Asociación Americana de Arteterapia** (AATA), cuyo principal objetivo era proporcionar una formación académica y alternativa adecuada a los arte terapeutas.

Hoy en día, la arteterapia se utiliza ampliamente en entornos clínicos y hospitalarios en varios países del mundo, así como en situaciones de prevención y angustia.

El **Art Brut**, el arte de los locos nació también en los manicomios y las cárceles, promovido por hombres y mujeres segregados de la sociedad cuya interioridad,

por razones contingentes, era el único mundo disponible para ellos.

Ciertamente una figura fundamental para el arraigo de la arteterapia como nuevo método de tratamiento fue Edith Kramer quien, proveniente del mundo del arte, enfatizó y destacó de manera particular la expresión artística, considerándola el fulcro de la arteterapia y argumentando que sus virtudes curativas dependían de aquellos procesos psicológicos que se activan en el proceso creativo.

Fueron estas convicciones las que la llevaron en 1976 a elaborar un programa de enseñanza de arteterapia, que impartió en la Universidad de Nueva York, y a realizar diversas publicaciones, entre ellas numerosos artículos en revistas de psicología y tres libros en los que resumía todas sus experiencias de trabajo.

En el centro de la teoría estaba la concepción de la terapia artística como una tercera mano, que tenía la tarea de facilitar al paciente la superación de sus bloqueos.

*“La tercera mano puede resumirse en la capacidad del arte terapeuta para facilitar el proceso artístico de la persona”.*

En Italia, fue a partir de la segunda mitad del siglo XX cuando la arteterapia comenzó a generalizarse, sobre todo con sujetos con trastornos mentales.

En el campo de la investigación psicopatológica y clínica relacionada con la actividad artística, existen varios trabajos, como el de Morselli, que se centró en el estudio del trabajo artístico en pacientes con esquizofrenia, y el de Maccagnani, que inició sus estudios hacia 1957 interesándose por la relación entre lo surreal en el arte y en la esquizofrenia, a partir de una experiencia realizada en un atelier del hospital psiquiátrico de Imola. Este fue

uno de los primeros trabajos que puso de manifiesto no sólo el interés psicopatológico y diagnóstico, sino también el valor psicoterapéutico de la arteterapia.

Será la Dra. Raffaella Bortino quien proponga y reelabore en Italia, en su Escuela de Formación Cuatrienal en Arteterapia “Il Porto Adeg” de Turín, el método “Arte como Terapia”, desarrollado por Edith Kramer en sus cursos de la Universidad de N.Y., creando así un puente entre el mundo del arte y el de la terapia. Universidad, creando así un puente entre el mundo anglosajón y las realidades clínicas italiana y francesa. Su técnica situará el cuerpo del paciente en el centro de las sesiones: lo que dice al terapeuta en su relación con el entorno, el grupo y los materiales de arteterapia.

Según la definición de la **Asociación Americana de Terapia del Arte**, la terapia del arte se define como:

*“una profesión integradora de la salud mental y los servicios humanísticos, que enriquece la vida de los individuos, las familias y las comunidades a través de la creación activa, el proceso creativo, la teoría psicológica aplicada y la experiencia humana dentro de una relación psicoterapéutica”.*

Dentro de esta disciplina, hay diferentes formas de expresarse creativamente; a través de la pintura, el dibujo, la escultura, la danza, el teatro, la música, etc. La constante en todos estos enfoques es que todos se basan en la idea de un proceso creativo y de autoexpresión.

La arteterapia debe considerarse, por tanto, como una técnica con múltiples herramientas de aplicación, que van desde la terapia, a la rehabilitación, pasando por la mejora de la calidad de vida, apo-

yándose en una gran variedad de enfoques teóricos, como el psicoanalítico, el psicodinámico, el cognitivo, el gestáltico y, en general, en todos aquellos enfoques terapéuticos que tienen como objetivo conectar y reconciliar los conflictos emocionales, promover el autoconocimiento y la autoaceptación, desarrollando las habilidades relacionales y de comunicación. En el centro de esta disciplina está el objeto artístico, que representa la expresión concreta de la experiencia interior del sujeto que crea. En esta perspectiva, la “forma” del artefacto artístico se convierte en algo esencial y de primera importancia, ya que da la posibilidad de reconocer, sacar a la luz y dominar la vida interior inconsciente, que de otro modo no sería accesible.

Esta producción artística se salvaguarda dentro de una relación con el arte terapeuta que tiene la tarea de establecer una relación empática con el paciente, desarrollando la capacidad de aceptar, absorber y evolucionar las tensiones afectivas instintivas, impulsivas o conflictivas que pueden expresarse durante la creación artística.

El objeto artístico se caracteriza por ser un instrumento de comunicación simbólica relativo a los conflictos, las emociones, los estados interiores que se convierten en interpretables dentro de un entorno terapéutico; a través de la discusión y la interpretación de la obra realizada, es decir, el contenido comunicativo de las expresiones artísticas existe la oportunidad de permitir al paciente comunicar sus pensamientos y sentimientos profundos<sup>1</sup>.

## EXPERIENCIAS HISTÓRICAS DE ARTETERAPIA EN FERMATA D´AUTOBUS

Para comprender la importancia de la arteterapia en nuestra propuesta clínica, es necesario profundizar en las raíces teóricas y prácticas de las que deriva nuestro enfoque, que se desarrollaron con la creación de la escuela de arteterapia Il Porto A.D.E.G. (Youth Existential Malaise Association) en 1983 en colaboración con la Universidad de Nueva York.

En 1968 Raffaella Bortino se unió al movimiento de apertura de hospitales psiquiátricos y en Collegno colaboró con el primer atelier de pintura dirigido por el profesor Gamna y la artista Gigliola Carretti. Dentro de este movimiento pasó a formar parte de una población de jóvenes estudiantes, intelectuales y artistas, entre ellos Piero Gilardi, un conocido exponente del arte povera.

Con Gilardi, Bortino fue a París para visitar la colección del hospital psiquiátrico de Saint-Anne; fue aquí donde, a través de su encuentro con el Dr. Claude Wiart, en aquel momento director de la investigación sobre la expresión plástica de los enfermos mentales, dio forma a sus pensamientos y reflexiones sobre la expresión artística tratando de desarrollarla en tres niveles: terapéutico, científico y de comunicación artística.

Los estudios de Wiart sobre el análisis pictórico permitieron establecer una documentación mecanográfica de dibujos y casos clínicos, una herramienta de trabajo para el investigador, un código de análisis que subrayaba la existencia de cri-

1. Para más información sobre las referencias históricas, le invitamos a descargar en [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu), Sección de arteterapia, el Deliverable D3.1 relacionado con la investigación.

terios intersubjetivos, para permitir una entidad triangular creativa de obra y espectador con una función dinámica.

Al igual que el lenguaje, explicó Wiart, la imagen, la obra plástica, es el signo de un objeto o una idea y es la expresión de un individuo, como afirmación de su existencia y de su necesidad de comunicación. Se trata, pues, de un conjunto de datos comprimidos que no pueden reducirse a expresiones aisladas a riesgo de mutilarlas.

A lo largo de los años, la evolución de esta concepción, a través de las herramientas y conceptos psicoanalíticos y de la noción dinámica de la enfermedad, llevó a los psiquiatras a considerar las producciones creativas de los enfermos como herramientas a utilizar con fines terapéuticos, desempeñando el papel de medio entre el paciente y su médico.

El otro encuentro importante que marcó un punto de reflexión y conceptualización para sentar las bases de la historia de la arteterapia en Turín fue el encuentro con Anne Denner, psicóloga vinculada a la sesión de neuropsicología patológica del Hospital Henrie Rousselle, responsable de las técnicas de expresión plástica y profesora de psicología en la escuela de arquitectura, famosa por haber escrito un texto titulado *L'espressione plastica* (La expresión plástica), en el que analizaba concretamente los métodos de expresión plástica para su aplicación en psiquiatría.

Su práctica cotidiana en el hospital no pretendía psiquiatrizar la pintura, ni encajar su acción en una construcción teórica, sino que se comprometía a imaginar métodos que pudieran establecer puentes entre la psicoterapia y las herramientas pedagógicas y culturales presentes en una ciudad, en un discurso arquitectónico y sociológico: repensar el campo

terapéutico en una dimensión que no es la tradicional, da lugar a problemas complejos con aspectos que son simultáneamente médicos, culturales y socioeconómicos.

La Dra. Bortino seguirá algunos de sus seminarios en los que aprenderá a trabajar con niños, tanto discapacitados motores como psicológicos, encontrando correlaciones entre estilos y formas de enfermedad, diferentes diagnósticos y diferentes tipos de intervenciones evolutivas en la terapia, observando la forma en que los dibujos se transformaban a través de ejercicios grafomotores que permitían desmantelar en cierta medida las reglas del conocimiento pictórico, pero que podían evocar algo sobre la dependencia de la madre y la expresión del calor emocional.

Cuando los artistas produjeron obras y se hicieron cargo de su propia escritura pictórica, entendemos que se dieron cuenta de lo que también encuentra el enfermo cuando se encuentra en un estado de creatividad espontánea, en el que no trata de superar los obstáculos que encuentra, no trata de hacerlo lo mejor posible, porque desde el principio no se ha dado una meta que alcanzar, sino que pinta, dibuja, esculpe sólo para permitirse establecer una nueva relación con el mundo.

Tras poner en común las nociones aprendidas, el Dr. Bortino decidió emprender, por consejo del Dr. Denner, la técnica de la relajación analítica adaptada para los niños con el Dr. Jean Bergès y más tarde con el Dr. Michel Sapir para los adultos.

A partir de la combinación de esta técnica y la arteterapia, la Dra. Bortino desarrolló su propio método de arteterapia y relajación.

Frecuentando el ambiente parisino y siguiendo al editor de arte George Fall,

conoció a varios personajes: un día fue a visitar a Jean Dubuffett con amigos en Vence; un poco incómoda y muy admirada frente al padre del art brut, comenzó a contar con entusiasmo su experiencia en el Hospital Psiquiátrico de Collegno en el Atelier di pittura.

Enseguida frenó su entusiasmo por trabajar con enfermos mentales y le dijo:

*“vete a trabajar con niños y trabaja con el método Montessori”*

haciéndole comprender la importancia de trabajar en un contexto pedagógico. Mientras tanto, la terapia artística empezaba a utilizarse ampliamente en los Estados Unidos, sobre todo después de haberse utilizado espontáneamente en los campos de concentración con considerables beneficios.

Esto intrigó al Dr. Bortino, que se fue a Nueva York.

Sin embargo, mientras tanto, en Turín ya había creado grupos de arteterapia y relajación en escuelas, oficinas y en su consulta privada, y había observado los extraordinarios cambios que éstos provocaban en las personas que acudían a ellos, especialmente entre los niños y con un grupo de mujeres.

En Estados Unidos conoció a su colega Edith Kramer, que por aquel entonces dirigía la escuela de arteterapia de la Universidad de Nueva York.

Edith fue alumna de Friedl Dicker Brandeis, una de las principales figuras de la terapia artística, cuya historia debe ser contada.

Friedl Dicker Brandeis nació en Viena en 1898 en el seno de una humilde familia judía. Durante sus estudios artísticos, conoció a maestros excepcionales como Franz Cizek, creador de un programa de

enseñanza de arte para niños, la primera forma de pedagogía a través del arte.

Friedl también sintió fuertemente la influencia de Johannes Itten, quien en sus clases de arte apuntaba sobre todo al crecimiento espiritual de sus alumnos, involucrándolos no sólo en la investigación artística, sino también en la respiración, el movimiento, la vocalización y las relaciones entre pares. De Itten Friedl aprende que el arte puede tejer un vínculo con la palabra, el sonido, la forma, el color, el gesto, para participar en una armonía más general.

La influencia de Itten en Friedl fue tan fuerte que decidió seguir a su maestro a Alemania, donde fue llamada a enseñar en la Bauhaus, una escuela de gran innovación en el campo del arte, la arquitectura y el diseño, pero que también promovía los ideales democráticos y la justicia social.

Friedl se especializó en el campo del arte textil y la fotografía y conoció a maestros excepcionales que se convertirían en figuras de la cultura europea de la época, Klee, Kandinsky y Gropius.

Tras finalizar sus estudios, abrió un taller de bellas artes en el que inició una brillante carrera artística, pero al mismo tiempo, muy sensible a los ideales de igualdad social, se comprometió en una enérgica oposición al nazismo que se extendía por Europa.

Regresó a Viena y comenzó a colaborar con el Partido Comunista, dedicándose a una actividad política clandestina que la llevó a la detención y a varios meses de violentos interrogatorios.

En 1934, emigró a Praga, por entonces un raro bastión democrático en una Europa invadida por el nazismo. Allí, de 1934 a 1938, se convirtió en profesor de arte para los niños del gueto de Praga, donde observó cómo sus jóvenes alumnos utili-

zaban el arte para hacer frente a la discriminación y los abusos que sufrían a diario y para procesar el trauma, el dolor y la violencia que algunos de ellos tenían que soportar.

Edith Kramer, su alumna, la acompañó en esta actividad, que iba a seguir siendo una experiencia formativa muy importante para ella.

Tras un período de restricciones muy duras debido a las leyes raciales cada vez más rígidas que limitaban su vida, en 1942 Friedl fue deportada al campo de tránsito de Terezin, donde se convirtió en profesora de arte para cientos de niños separados de sus familias y colocados en los dormitorios infantiles del campo. En Terezin, con sus colaboradores artísticos, Friedl se propuso como objetivo reequilibrar el mundo emocional de los niños, devastados por los acontecimientos. Utiliza todas las lecciones aprendidas de sus maestros para facilitar el desarrollo de la concentración en ellos y reequilibrar su respiración, compensando su confusión de espacio y tiempo.

Para los niños desfavorecidos de Terezin, la lección de arte se convierte en algo indispensable, que les pone en contacto con sus partes más vitales.

Friedl se dio cuenta del efecto que la experiencia artística tenía en los niños y comenzó a escribir observaciones sobre el valor terapéutico del trabajo artístico con los niños, con la intención de publicar sus estudios tan pronto como terminara la guerra.

Friedl también realizó un importante trabajo de catalogación de los dibujos, fechándolos y anotando en cada uno el nombre y la edad del autor. Guardaba los dibujos en maletas y los escondía con tanto cuidado que sólo se encontraron mucho después de su muerte.

Friedl Dicker Brandeis es trasladado a

Auschwitz y asesinado en las cámaras de gas el 9 de octubre de 1944.

Los dibujos infantiles realizados en Terezin se conservan actualmente en el Museo Judío de Praga y son famosos en todo el mundo.

No es tan conocido el trabajo de Friedl Dicker Brandeis y su intervención, el primer ejemplo de apoyo y ayuda a través del arte para niños en situaciones traumáticas.

Nacida en Viena en 1916, de origen judío, a los 13 años Kramer recibió clases particulares de arte de Friedl Dicker Brandeis y más tarde siguió a la profesora a Praga, donde permaneció de 1934 a 1938 para ayudarla a dirigir talleres de arte para niños que habían escapado de la persecución nazi.

En 1938, para huir de las leyes raciales, Edith Kramer emigró a Nueva York, donde trabajó como profesora de arte con niños y adolescentes de los barrios más desfavorecidos y, más tarde, en institutos y centros de neuropsiquiatría infantil, donde pudo estructurar sus "talleres de arte" con valores terapéuticos.

Fue en Estados Unidos, a partir de los años 50, donde se produjo la experiencia más importante para la definición metodológica de la arteterapia, con el nacimiento de las dos orientaciones más importantes de arteterapia vinculadas a los nombres de Edith Kramer y Margareth Naumburg.

Margareth Naumburg, psiquiatra y psicoanalista, ayudada en su trabajo por su hermana Florence Cane, profesora de arte, desarrolló un enfoque específico de la terapia artística.

Partiendo del supuesto de que los sentimientos inconscientes son más fácilmente reconocibles en las imágenes que en las palabras, Naumburg estimula la comunicación simbólica entre el paciente y

el terapeuta refiriéndose a las imágenes producidas por el paciente, sobre las que inevitablemente se proyectan las emociones y experiencias personales.

Las mismas imágenes se analizan a continuación a través del marco teórico del pensamiento freudiano.

Naumburg elabora así el método de arteterapia de orientación dinámica, que utiliza el arte como herramienta para revelar significados inconscientes que luego se describen y se hacen comprensibles mediante el uso de la comunicación verbal, normalmente utilizada en las sesiones de psicoterapia.

El enfoque de Edith Kramer es diferente: al provenir del mundo del arte, dedica un valor particular a la expresión artística.

Kramer considera que la arteterapia es distinta de la psicoterapia y sostiene que "sus virtudes curativas dependen de los procesos psicológicos que se activan en el trabajo creativo", por lo que centra su atención en el proceso creativo, que considera una herramienta terapéutica en sí misma.

A través de su experiencia en el campo, Kramer se dio cuenta de la gran ayuda del arte tanto en el malestar psíquico como en el sufrimiento existencial de quienes viven en condiciones extremas.

De su experiencia como arteterapeuta con niños y adolescentes y de sus estudios psicológicos en profundidad nació el desarrollo de una línea metodológica precisa, que ve la centralidad del proceso creativo y artístico en el camino terapéutico y que se engloba bajo el nombre de Arte como terapia.

El arte se convierte en terapia, el producto artístico queda subordinado al proceso y la técnica terapéutica no busca tanto desvelar e interpretar el material inconsciente, sino que se convierte en una vía significativa y simbólica en la que se ac-

tivan capacidades, recursos y procesos, convirtiéndose en un verdadero medio de apoyo para el Yo, favoreciendo el desarrollo del sentido de identidad y promoviendo una maduración general.

Kramer subraya que el arteterapeuta debe tener un profundo conocimiento tanto de los procesos artísticos como de las características y posibilidades de los materiales propuestos, condición indispensable para la intuición artística que debe sustentar la relación terapéutica.

Y fue Edith Kramer quien realizó y dio pleno sentido al proyecto de Friedl Dicker Brandeis, contribuyendo a la fundación en 1976 de un programa para la enseñanza de la arteterapia en la Universidad de Nueva York.

También realizó varias publicaciones, entre ellas numerosos artículos en revistas de psicología y tres libros, entre ellos "El arte como terapia en la infancia", publicado en 1971, que resumía todas sus experiencias y fue traducido a muchos idiomas. Profesor de la Universidad de Nueva York hasta los noventa años, falleció el 22 de febrero de 2014, dejando un legado de diversas obras artísticas y su gran experiencia en arteterapia.

El método de Arte como Terapia desarrollado por Edith Kramer se basa en la experiencia de Friedl Dicker Brandeis y se complementa con nuevas investigaciones en el campo de la psicología. Transmitido por el Departamento de Arteterapia de la Universidad de Nueva York, al mismo tiempo se creó en Turín la Escuela de Arteterapia il Porto A.D.E.G.

La relación entre Raffaella Bortino y Edith Kramer se intensificó en los años 79-83.

La propia Bortino relata su primer encuentro con Edith Kramer:

*"Era muy tímida, estaba muy asustada y muy ansiosa por conocerla. Acababa de*

llegar a Manhattan, sabía poco inglés y por eso me acompañó mi amigo George, que conocía perfectamente el idioma y tenía muchos contactos artísticos en la ciudad. Edith nos citó a las 7 de la mañana en el Bowery.

En aquella época, el Bowery era frecuentado por indigentes, artistas locos, drogadictos, en definitiva, un mal lugar para estar. Vivía en el tercer piso en dos habitaciones pequeñas, zen, se veía un dormitorio con una manta muy blanca. Se presentó con una trenza muy larga y una sonrisa muy acogedora. Nos ofreció una taza de té verde, que yo, aunque no me gustaba, agradecí, porque la temperatura en la casa de Edith era más baja que en el exterior.

De ahí aprendí que nunca mantenía la temperatura a más de 9 grados en la casa, que bebía té verde para calentarse y que tenía cinco cepillos de dientes con cinco vasos y bicarbonato de sodio en el baño para desinfectarse a diario y librarse de las infecciones. Empezamos reuniéndonos los fines de semana, porque durante la semana todos trabajábamos.

Tenía un gran loft en Vandam Street, Soho, como estudio.

En ese loft hicimos los experimentos, las lecturas y las cenas más estimulantes de mi vida.

Siempre estrictamente en el frío, pero el calentamiento llegó a través de las palabras de las lecturas de los textos filosóficos, llegó a través del movimiento de la arcilla, esculturas y diversos materiales, también porque Louise Nevelson, el gran escultor estadounidense que recogió madera en el Hudson, se había añadido en ocasiones, y Dorothea Tanning, la viuda de Max Ernst, que trajo consigo su finísimo lienzo guardado en una maleta con todo su equipo, y Vera Zilzer, otra arteterapeuta de la Universidad de Nueva York que vivió

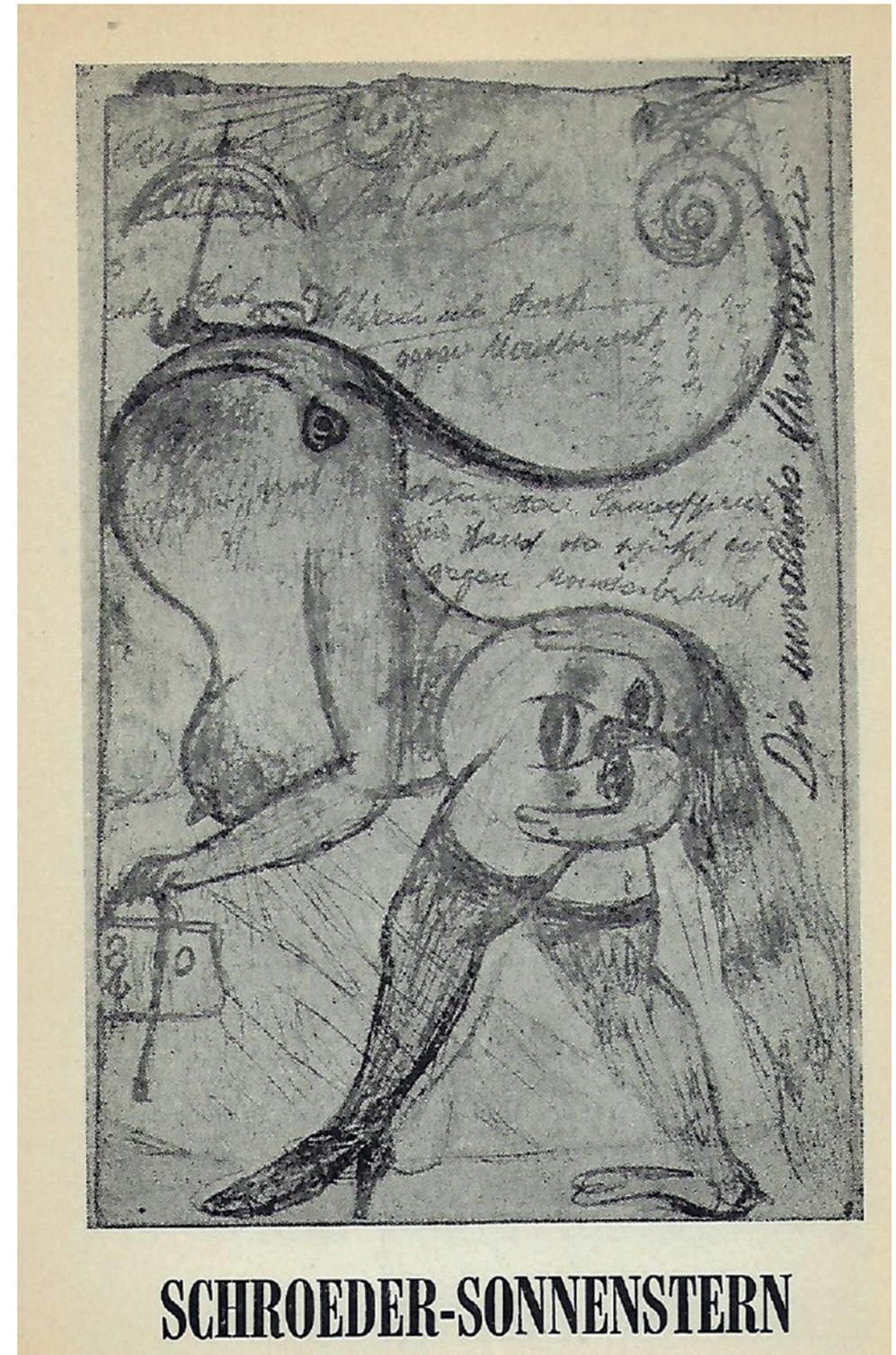
conmigo en Italia durante muchos años y trabajó con una maravillosa relación con los pacientes de las comunidades de Il Porto y Fermata d'autobus.

No me extenderé porque podría escribir varias páginas, pero prefiero resumir cómo, a través de la nueva directora de la Escuela de Arteterapia de la Universidad de Nueva York, la Dra. Laurie Wilson, pusimos en marcha la escuela de Turín en la que durante años confluyeron arteterapeutas de todo el mundo, aportando las más diversas experiencias y los métodos más específicos.

Además, trajimos a la Dra. Denner, que vino de París para aportar su voz europea, a la escuela, que entonces estaba en colaboración con la Universidad de Nueva York. Así nació la Escuela, pero al cabo de unos años se me hizo difícil gestionar la Escuela y la Comunidad, así que, como tenía algunos alumnos muy buenos que se habían formado a lo largo de los años, la escuela se fue a Milán y se convirtió en VITT3 y actualmente en Liceo".

En Italia, entretanto, hubo una gran agitación: se abrieron asilos, empezaron a surgir y a proliferar las escuelas de arteterapia, florecieron los libros y todo el mundo encontró su propio punto en el que articular su investigación, porque la arteterapia era importante no sólo en el campo que tiene que ver con las mujeres maltratadas, sino también en otros campos, desde la infancia hasta su aplicación con pacientes terminales.

Con estas premisas teóricas, la arteterapia se ha utilizado dentro de nuestras instalaciones tanto en la atención y tratamiento del malestar psicológico como en la terapia con mujeres maltratadas y/o violentas. Al centrar el discurso en las mujeres maltratadas, no podemos evitar hablar de la perversión. Y hablando de



perversión no podemos pasar por alto los tres ensayos de teoría sexual de Freud, en los que revisa, amplía y formula nuevas hipótesis sobre el desarrollo sexual femenino.

Para el trabajo con mujeres a través de la arteterapia es necesario conectar con los escritos de Masud R. Los escritos de Khan sobre el trauma acumulativo, en los que se comprende cómo la mujer maltratada tuvo un pasaje en el que algo no funcionó dentro de las hipótesis freudianas, a saber, la instauración del complejo de Edipo, propiamente dicho, en la niña como resultado de dos procesos complementarios: la aceptación de la castración con todas sus consecuencias y la realización de la pulsión biológica con la transformación de los elementos masculinos en femeninos, en recurso a la pasividad y a las tendencias psicosexuales positivas.

Cuando Freud hizo esta afirmación, sabía muy bien que sería acusado de ser víctima del complejo de masculinidad y de tener una inclinación innata a despreciar y reprimir a las mujeres.

Ahora bien, si partimos de la base de que un gran impulso y un gran mérito a la arteterapia viene dado por lo sucedido en los campos de concentración, así como por el esclarecedor y precursor texto El arte frente a la enfermedad de Adrian Hill en el que el autor teorizaba cómo la actividad artística influía directamente en la curación física, hasta los recentísimos estudios realizados en la Universidad de Turín por un grupo de neurocientíficos que se ocupan de la belleza y el arte como medicina, que han demostrado que existe un fuerte vínculo entre la belleza y el aprendizaje, es posible replan-

tear la creación de programas educativos y de rehabilitación, teniendo en cuenta la naturaleza específica de cada persona y explotando el poder de la belleza para atraer la atención hacia las tareas vitales que le esperan al paciente.

Por último, es interesante examinar las diferencias entre lo que es arteterapia y lo que se define como arte brut. En arteterapia, Arno Stern enseña que a través del orden y el más estricto respeto a los materiales, se activa la creatividad y la absoluta libertad de pensamiento, mientras que sabemos que el art brut, o el arte outsider, o el arte irregular, llamémoslo como queramos, es un arte ingenuo, es un arte que viene de lo más profundo, pero que expresa el máximo de la profundidad humana.

Friedrich Schroeder-Sonnenstern fue el mayor pintor de Alemania en los años 70, según la revista Panderma, que le dedicó un número especial, y uno de los mayores representantes del art brut.

Es un artista de extrema soledad, de absoluta originalidad, ya sea grabando dibujos con el duro signo de los cuentacuentos o dando rienda suelta a su inspiración onírica en grandes lienzos coloreados como postales. Persigue sus alucinaciones hasta los más mínimos garabatos y reproduce cuidadosamente los monstruos del Bosco, filtrados por Freud. Fetichista, como sólo puede serlo un viejo alemán que creció en la época de Magnus Hirschfeld, exagera los detalles femeninos en un mundo anormal, que recuerda a ciertos dibujos de maníacos recogidos en los institutos de Viena y Berlín.



2. Art Versus Illness: A Study of Art Therapy Adrian Hill, George Allen and Unwin Ltd, 1945

En su mundo lleno de mofas y desprecios macabros se agita una rabiosa polémica sin objetivos, no odia a los generales como Grosz, ignora las batallas sociales, su obsesión son las mujeres, su pesadilla es la cuestión sexual, su enemigo es él mismo.

Su poesía surge de su irreductible fe en el inconsciente, de su constante deseo de soñar.

Es interesante observar cómo estas deformaciones son similares a las creadas obsesiva y minuciosamente por una de nuestras pacientes, en un trabajo artístico realizado unos meses antes de su suicidio, cuya imagen compartimos a continuación. Este paralelismo entre estas dos obras muestra cómo los demonios que habitan en el alma de hombres y mujeres de diferentes generaciones, diferentes países, diferentes sociedades y en diferentes momentos de la historia son en cualquier caso similares, y cómo la representación del trauma profundo tiene características intrínsecas que se repiten y se transmiten inconscientemente durante generaciones.

## **PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL USO DE LA ARTETERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y/O ABUSO**

La metodología utilizada dentro de nuestra Asociación, Fermata D'Autobus, concebida por nuestra arteterapeuta Raffaella Carola Lorio, aplica los principios de la Arteterapia siguiendo algunas bases teóricas de varios pioneros importantes.

A lo largo de los años hemos desarrollado un modelo de entorno arte-terapéu-

tico basado en algunos principios del "Open Studio" descrito anteriormente, desarrollando con el tiempo metodologías aprendidas en la formación con la American Art Therapy Association de la que el Dr. Lorio es miembro.

Durante los grupos o las sesiones individuales, se utilizan estrategias que hacen referencia a las técnicas de mindfulness, útiles para concentrarse en el propio cuerpo y en la respiración, con la escucha de sonidos relajantes de fondo, para luego pasar a pinceladas de ecoterapia con el despertar sensorial del cuerpo.

El cuidado de los pacientes les ayuda a realizar, dentro del grupo y de la sesión, un trabajo creativo y expresivo de elementos traumáticos profundos, que se cuida tanto dentro del grupo que comparte en el taller como después gracias a la contención del equipo cuidador.

El método con el que se estructuran los talleres de fototerapia se basa principalmente en las cinco técnicas descritas por la Dra. Judy Weiser, en particular la referida a las fotos proyectivas, a la que se añade la técnica del collage.

Partiendo de estas premisas, nuestra Asociación, en colaboración con el resto de socios del grupo de trabajo, definió un proyecto de investigación basado en el arte-terapia centrado en el grupo objetivo de mujeres que se requería, es decir, las víctimas de la violencia y/o el maltrato, que profundizara en las buenas prácticas con la bibliografía específica de referencia.

El primer paso fue elaborar un cuestionario para investigar el grado de conocimiento directo de un enfoque arteterapéutico con mujeres víctimas de la violencia por parte de diversos profesionales que trabajan en este campo a nivel nacional y europeo.

Este cuestionario se difundió en línea

y se estructuró en nueve ítems de respuesta cerrada con la entrega de elegir para cada pregunta una sola respuesta útil<sup>3</sup>.

Tras el análisis cualitativo de los datos, se puso de manifiesto que, aunque el enfoque arteterapéutico se está extendiendo lenta y paulatinamente como metodología, todavía son pocos los profesionales del ámbito de la ayuda que conocen este enfoque en profundidad, lo que demuestra lo mucho que queda por hacer para difundir y promover esta herramienta.

Sin embargo, la terapia artística se considera una terapia útil y complementaria a los enfoques terapéuticos tradicionales, ya que puede estimular la creatividad, promover la conciencia y una mayor integración del trauma inconsciente. A través del trabajo arteterapéutico es posible, en primer lugar, promover el bienestar individual del paciente mejorando su calidad de vida; al mismo tiempo, permite a los profesionales adquirir un conocimiento global y más integrado de la personalidad, los recursos y las fragilidades de los individuos, aumentando así la posibilidad del proceso de curación en ellos.

Al mismo tiempo, administramos un cuestionario con seis preguntas abiertas a algunos pacientes que tenían experiencia en talleres de arteterapia en nuestra Asociación<sup>4</sup>.

Del análisis posterior de los datos, fue significativo constatar que la mayoría de los entrevistados no conocía la arteterapia antes de entrar en nuestras instalaciones terapéuticas.

Sin embargo, tras el "descubrimiento" ar-

tístico, surgió la capacidad de sentir placer en la realización de estas actividades creativas, favoreciendo sobre todo la comunicación de aquellos contenidos que no son accesibles a nivel verbal a través de canales expresivos alternativos como el arte, la música y la escritura, aportando mejoras en la calidad de vida, desempeñando el papel no sólo de tratamiento, sino también de transformación, evolución y crecimiento del individuo.

Tras este estudio de campo y después de los grupos de discusión con los socios del proyecto, se celebró un taller experimental interno en el que se utilizaron de forma práctica las técnicas de arteterapia y fototerapia con el objetivo de proporcionar a los profesionales una experiencia directa de esta metodología y darles la oportunidad de evaluar los resultados de la investigación con vistas a la elaboración de las directrices y el plan de estudios.

## **DIRECTRICES PARA EL USO DE LA ARTETERAPIA**

El objetivo principal de las directrices era construir una vía de referencia de la arteterapia y la fototerapia para ser utilizada como tratamiento en las intervenciones para las víctimas de la violencia y/o el abuso. Esta vía se probó y validó en talleres piloto, de los que hablaremos más adelante.

En colaboración con los socios del proyecto, pensamos que en el tratamiento

3. Para más información sobre la investigación descrita, le invitamos a descargar en [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu), sección de arteterapia, el Deliverable 3.1 relacionado con la investigación en arteterapia

4. Para más información sobre la investigación descrita, le invitamos a descargar en [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu), sección de arteterapia, el Deliverable 3.1 relacionado con la investigación en arteterapia

de las mujeres maltratadas sería útil proponer un curso que incluyera un primer ciclo de encuentros basados en la fototerapia, seguido de otro basado en la arteterapia (estudio abierto).

La fototerapia es un tipo particular de intervención que sitúa la fotografía en el centro del campo.

En nuestro enfoque, el taller de fototerapia se caracteriza por una técnica específica tomada de la experiencia de Judy Weiser, pionera indiscutible y fundadora del Centro de Fototerapia de Vancouver en 1982.

Mediante el uso de fotografías tomadas o creadas por el paciente, o por otros, autorretratos, álbumes familiares, y gracias a la técnica de la fotografía proyectiva (basada en el significado atribuido a cualquier imagen, propia o ajena, que llame la atención del paciente o del arte-terapeuta), se estimula una reacción en el paciente ante lo que ve y se procesan conjuntamente las experiencias profundas y personales que surgen.

Los pacientes, equipados con todos los instrumentos necesarios, toman, imprimen, recortan, procesan y se estimulan mutuamente en un entorno favorable, adecuadamente adaptado a las necesidades del grupo.

El uso de fotografías para despertar emociones crea un puente hacia el propio inconsciente personal, permitiendo la creación de nuevos contenidos que pueden ser abordados dentro del ámbito terapéutico.

Las fotografías son huellas de significado en nuestras vidas, ya que muestran nuestro pasado, los lugares y las personas que han caracterizado nuestra existencia, en varios niveles más o menos conscientes y varían su impacto emocional según el momento en que se miren.

Poder utilizar, dentro de un enfoque te-

rapéutico más amplio, fotografías que son significativas para el paciente es una metodología que permite acceder a una increíble cantidad de información necesaria para trabajar con importantes "construcciones personales", que son difíciles de identificar a través de otras técnicas, permitiendo encontrar un significado más tangible en las meras narraciones verbales que los pacientes hacen de sus vidas.

En los talleres piloto las técnicas utilizadas fueron las **fotos proyectivas** y el **collage**.

La foto proyectiva es una técnica que se basa en el hecho de que el significado de cada foto es creado por el observador y, por lo tanto, el significado de la foto es siempre proyectado por el observador, dando así indicaciones sobre la forma en que se percibe la realidad individual.

El collage consiste en pegar sobre papel de diferentes tamaños y colores, imágenes personales o encontradas en revistas o al azar con la posible integración de materiales elaborados en talleres de arteterapia, permitiendo la expresión de partes profundas de uno mismo, con formas muy imaginativas y creativas.

En comparación con las sesiones de arteterapia más tradicionales, éstas se ofrecen en el Atelier sobre la base de las directrices proporcionadas por la Asociación Americana de Arteterapia. Este tipo particular de entorno se ha denominado "Estudio abierto" y se basa en el concepto de **"atención"**, concebido como cuidado. El Estudio Abierto, según nuestro modelo clínico, se caracteriza por unas fases que se suceden según el esquema presentado a continuación:

- escuchar sonidos musicales;
- notas sobre la atención plena, la respiración y los estímulos de la arteterapia;

- invitación al jardín de las 4 estaciones con despertar corporal;
- creación y concentración en la mesa de trabajo;
- segundo desayuno con descanso;
- conclusión del grupo de trabajo con la puesta en común del trabajo creado;
- ordenando;
- reproducción y catalogación de la obra.

A continuación, ofrecemos una breve explicación de estos momentos<sup>5</sup>.

#### **Escuchar sonidos musicales**

Se toca el glockenspiel, un instrumento idiofónico, que produce un sonido melódico, rítmico, agradable y delicado, utilizando palillos, lo que permite crear una escala diatónica y cromática; tocado por el terapeuta, invita a la quietud y a la tranquilidad, favoreciendo la relajación.

#### **Notas sobre mindfulness, respiración y los estímulos del arteterapeuta**

Antes de proceder a las técnicas de visualización, se invita al paciente a concentrarse en su cuerpo durante cinco minutos, para animarle a escucharse a sí mismo y a su respiración.

Este ejercicio ayuda a los pacientes a centrarse en el "aquí y ahora", limitando las distracciones y los pensamientos intrusivos y confusos y logrando una sensación de calma y claridad.

A continuación, se presta atención a la posición del cuerpo y, en particular, a los pies que, siguiendo los principios del grounding, sirven para crear una conexión física y energética del cuerpo con la tierra, de modo que la energía del cuerpo se dirige

hacia abajo. Con la postura del cuerpo lo más erguida posible, se procede a la técnica de visualización.

Se invita a los pacientes a visualizar una imagen de placer que les transmita buenas sensaciones.

Después, si el tiempo lo permite, se invita a los pacientes a continuar su viaje emocional y corporal en un espacio abierto, el "jardín de las cuatro estaciones".

#### **Invitación al jardín de las cuatro estaciones con despertar corporal**

Se invita a los pacientes a colocarse en círculo en el jardín exterior y se les pide que escuchen su cuerpo. Continuamos escuchando atentamente los cinco sentidos, que a menudo se dan por descontados: observar quién y qué nos rodea, dónde estamos, observar la naturaleza, que transmite paz y tranquilidad, escuchar los sonidos naturales, oler el aroma del aire, tocar la hierba, la tierra, las hojas, la corteza de un árbol, para sentir con el cuerpo y la piel las superficies que nos pertenecen como seres vivos, hijos de la tierra y por tanto de la naturaleza.

Por último, con el gusto, se les pide que fantaseen e imaginen a qué sabe ese momento: las respuestas divertidas y extrañas suelen estar relacionadas con los gustos de la infancia o la adolescencia, o con las nuevas sensaciones percibidas en el "aquí y ahora" de ese preciso momento. Este ejercicio es inusual, sorprendente y abre la imaginación, facilitando las asociaciones libres.

Antes de volver al estudio, se pide a cada participante que recoja un elemento de la naturaleza en el que inspirarse en función de su forma y esencia.

5. Para Ideas y una mejor comprensión de la metodología propuesta, lo invitamos a descargar en el sitio web [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu) la sección de Terapia de Arte el Deliverable D3.3 relacionado con las pautas

La rama, la hoja, la hierba o la pequeña piedra recogida pueden integrarse en la obra creada, si se desea.

### **Creación y concentración en la mesa de trabajo**

En esta etapa se comienza a trabajar en la creación del objeto artístico, respetando la libertad de expresión individual y sin obligación de seguir ningún camino predefinido. En esta fase, la atención y la concentración de los pacientes están en su nivel más alto. Para su realización se dispone de una gran variedad de materiales.

### **Segundo desayuno o merienda con descanso**

Después del momento de alta concentración relacionado con el acto creativo hay una pausa de 15 minutos, donde se proporciona comida y bebida.

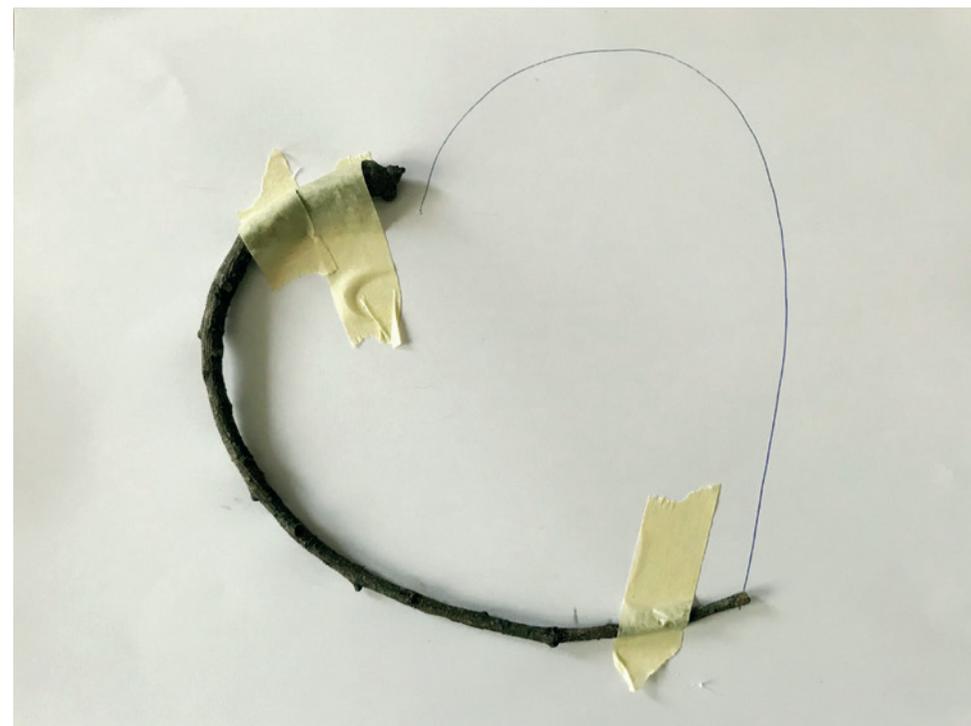
Es una época agradable, pero para los

pacientes con trastornos alimentarios se convierte en una época que presenta dificultades, problemas y obstáculos. La atención se centra en el gusto y el sabor, en redescubrir la belleza de los alimentos y en qué y cómo se puede comer de forma saludable.

### **Conclusión del grupo de trabajo con la puesta en común del trabajo creado**

Sin ninguna obligación, quienes lo deseen pueden colgar su creación en una pared visible para el grupo.

Hablar de uno mismo a través de un dibujo, compartiéndolo con el grupo presente, ayuda al paciente a tener más confianza en sí mismo y a adquirir una mayor autoestima, mejorando su relación con el grupo y con cada uno de los participantes, incluido el terapeuta. En el atento diálogo entre el arteterapeuta y el paciente, la obra se leerá conjuntamente a través del



Fermata D'Autobus ©

Fermata D'Autobus ©



análisis de la forma, las líneas, los trazos, el color, la posición en el papel, la composición y la posición de éste en la pared. La empatía es el ingrediente necesario para entrar en sintonía con lo que el paciente quiere transmitir y comunicar.

Es un momento importante y delicado para la puesta en común de los pensamientos y reflexiones que se crean, con la identificación de algunas dificultades y criticidades a las que siempre se intenta proponer algunas soluciones para un posible cambio futuro; en todo esto el grupo tiene la importante función de ayudar, de suceder y de apoyar.

### **Ordenando**

Después de cada grupo es importante cuidar los materiales y el lugar de trabajo.

Por lo tanto, los materiales deben ser higienizados y colocados en los contenedores adecuados; el lugar de trabajo debe mantenerse ordenado. Para los pacientes, el saneamiento y la creación de un ambiente agradable es tranquilizador, mientras que el orden del espacio no es sólo el cuidado de un entorno externo, sino que simbólicamente se convierte también en el cuidado de su espacio interior, de su yo interior. Las creaciones de los pacientes se colocan en carpetas individuales, que se encuentran en cada grupo y se devuelven al final del proceso.

### **Reproducción y catalogación de la obra**

En el reverso de cada creación figura el nombre del paciente, la fecha de ejecución y el título de la obra, si la hay.

El cuidadoso archivo de las creaciones es sinónimo del duro trabajo que hay detrás del proceso terapéutico de cada paciente. El dibujo, el collage, la escultura, la foto, etc... todo lo que se ha creado durante el proceso se reproduce y se guarda en HD. Además, cada participante firma una renuncia a la privacidad.

## CURRÍCULO PARA LABORATORIOS DE ARTETERAPIA Y FOTO-ARTETERAPIA

Partiendo de las directrices mencionadas anteriormente, se ha estructurado un currículo de referencia, es decir, una lista de actividades necesarias para estructurar una intervención de arteterapia, incluyendo los contenidos, métodos y materiales necesarios.

En la estructuración de las intervenciones grupales de arteterapia y fototerapia dentro de un "Estudio Abierto" es necesario partir del lugar y el espacio donde se desarrolla, es decir, el "Atelier".

Además de la descripción de cómo se estructuran los trabajos en condiciones normales, se especificarán algunas modificaciones como consecuencia de las limitaciones debidas al estado de emergencia sanitaria tras el COVID-19.

### Requisitos básicos del Atelier

**Número de pacientes.** Para este tipo de grupos es posible trabajar en un espacio con doce pacientes, aunque generalmente para un mejor trabajo clínico y organizativo es recomendable no superar el límite máximo de ocho participantes.

Debido a la pandemia, este número tuvo que reducirse a cinco pacientes para garantizar las distancias de seguridad.

**Baño.** Se necesita un dispensador de jabón, un rollo de papel, un cubo de basura, una cesta con paños de cocina y esponjas para lavar el material artístico.

**Luminosidad y color.** Se requiere un lugar con buena luz. La luz natural es tan importante como la artificial, prefiriendo los tonos cálidos, posiblemente regulables para crear diferentes atmósferas según los distintos momentos del trabajo propuesto: tiempo de trabajo, escuchar música, presentación, relajación, pausa, compartir el trabajo en grupo.

Es esencial disponer de una pared con paneles que permita a los asistentes dibujar, pintar y crear de pie, y exponer sus creaciones durante la puesta en común del grupo.

**Mobiliario del Atelier.** El componente esencial del mobiliario es la presencia de una gran **mesa**, según las preferencias de las modalidades de intervención del arteterapeuta.

La mesa o tablero de madera es adecuada para 8, 10 pacientes como máximo, distribuidos de forma equilibrada en ambos lados.

Esta tabla debe ser diseñada y creada en un formato específico para que cada participante pueda trabajar en una hoja creativa de tamaño 70X100 óptima para todas las técnicas propuestas.

Además, es importante contar con mesas individuales para que los participantes puedan crear de forma independiente.

En la era Covid-19, la solución de trabajar en mesas individuales dispuestas en círculo es necesaria para garantizar un espacio de seguridad suficiente.

Una zona del taller debe estar equipada con uno o varios **armarios** para almacenar los materiales.

También es necesario reservar un espacio para guardar las creaciones del taller, que con el tiempo estarán contenidas

en carpetas individuales para cada paciente.

Dentro del taller se requiere una zona de confort, caracterizada por uno o varios sofás y/o sillones con almohadas y mantas. Esto permite que los pacientes que puedan tener dificultades durante su trabajo permanezcan en el asiento de una manera más cómoda y protectora.

En cuanto al mobiliario de pared, es importante tener un reloj y un calendario, que permitan al paciente mantenerse orientado dentro de la dimensión espacio-temporal. En cuanto a la decoración, es preferible no llenar demasiado las paredes con cuadros, dibujos y fotografías, para no interferir con las creaciones del paciente.

Además de los requisitos físicos y estructurales del Atelier, es fundamental estructurar un proyecto de trabajo, un esquema lógico de las intervenciones del taller que permita definir los micro y macro objetivos sobre los que trabajar, sin impedir la libre expresión de los pacientes.

Durante las reuniones es aconsejable crear una lista de reproducción con sonidos naturales y música relajante, para crear un sonido de fondo que sea agradable de escuchar y que pueda promover la relajación individual y grupal.

Organizar el trabajo de forma armoniosa y funcional es la clave para crear una buena base de trabajo, también en previsión de situaciones muy difíciles que pueden surgir durante la conducción de los grupos y que pueden representar momentos de estrés para los arteterapeutas.

El arteterapeuta, al principio del ciclo de talleres, tiene la tarea de comunicar a los pacientes el calendario de los encuentros. En cada taller, el arteterapeuta propondrá al grupo un tema concreto como punto

de partida para su trabajo creativo, dejando siempre la posibilidad de trabajar libremente.

Durante el trabajo creativo del paciente es esencial observar cuidadosamente la dinámica que se crea dentro del grupo, pensando de antemano en las intervenciones terapéuticas que se llevarán a cabo al final del trabajo.

Al final del trabajo, tras una breve pausa, hay un momento en el que los pacientes comparten su trabajo a nivel verbal y procesan los contenidos expresados artísticamente y las experiencias emocionales relacionadas con ellos.

Al final de cada taller, es importante archivar tanto física como digitalmente todas las obras creadas por los pacientes para que puedan volver a utilizarse en el futuro. Además, es importante que el arteterapeuta revise mentalmente el progreso del taller elaborando un diario clínico y comunicando verbalmente sus impresiones a sus colegas.

El objetivo es proporcionar un lugar estructurado, que sea de contención, pero que permita a los pacientes un espacio expresivo y creativo; un entorno seguro en el que los pacientes puedan sentirse bienvenidos y estén legitimados para compartir sus traumas internos.

Los principios de este entorno se basan en la función reparadora de un nuevo cuidado, capaz de favorecer con el tiempo la salida a la superficie del traumatismo anterior, primero de forma no verbal a través de la creación artística y sólo después, tras la puesta en común en el grupo, de forma verbal. A través de este mecanismo, los grupos de arteterapia se convierten en herramientas facilitadoras, puentes de paso que permiten la curación de heridas profundas.

El Atelier se convierte así en un espacio expresivo, un lugar seguro en el que ex-

presar y almacenar las propias emociones. Así, con el tiempo, se creará un clima de confianza y apoyo centrado en el fomento de la expresión creativa y el desarrollo y aumento de la autoestima de los pacientes.

También se presta especial atención a la dimensión corporal, con la estimulación de los órganos sensoriales, para permitir al paciente redescubrir la dimensión del placer, indispensable para amarse a sí mismo y a los demás, hacia la reconstrucción de una nueva vida cotidiana más sana.

Por lo tanto, es deseable contar con un entorno que permita al paciente sentir contención afectiva, lo que facilita la expresión artística y la consiguiente elaboración en la terapia.

Por último, es necesario disponer de todos los materiales artísticos y creativos imprescindibles para la producción artística<sup>6</sup>.

## LABORATORIOS PILOTO DE ARTETERAPIA Y FOTO-ARTETERAPIA

Partiendo de las premisas teóricas y gracias a la colaboración con los socios del proyecto, hemos creado un particular itinerario de laboratorio de arteterapia y foto-arteterapia sobre la base de las directrices y el currículo creado para probar la metodología propuesta.

Los talleres estuvieron dirigidos a mujeres víctimas de violencia y/o maltrato que conviven dentro de un contexto protegi-

do, con el objetivo de:

- tomar contacto con la experiencia de trauma previo en un contexto grupal protegido y a través de la mediación de la producción creativa;
- procesar el dolor, beneficiándose de la función de protección y contención dada por el grupo;
- expresar concretamente el trauma a través de la creación del objeto artístico;
- a través de la realización artística crear un nuevo soporte del ego y un nuevo desarrollo de identidad.

Para cumplir una función terapéutica, los talleres creativos deben ser dirigidos necesariamente por profesionales del arteterapia y la participación vivencial y productiva de los pacientes debe ser apoyada y compartida con un equipo multidisciplinar de psicólogos, psiquiatras y educadores, para garantizar en lo posible la seguridad psíquica y facilitar un camino individual de emancipación expresiva. De este modo, las experiencias dolorosas y los dramas interiores pueden transmitirse al exterior a través de la creación de obras en un contexto que debe estar adecuadamente organizado y protegido.

El arteterapeuta tiene la tarea, dentro de los talleres, de proporcionar contención emocional, creando un entorno seguro en el que los pacientes puedan sentirse acogidos y puedan estar legitimados para compartir sus traumas internos, primero de forma no verbal a través de la creación artística y sólo después, tras compartir en el grupo y procesar dentro del entorno, de forma verbal.

En concreto, para el proyecto DEEP ACTS

contra la violencia de género, dentro de la comunidad "Fragole Celesti", que forma parte del circuito asistencial Fermata D'Autobus situado en Oglianico (TO), se realizó un ciclo de 21 reuniones en las que participaron cinco mujeres víctimas de abusos y violencia con problemas tanto psiquiátricos como de adicción.

Estos encuentros tuvieron lugar desde el 1 de diciembre de 2020 y finalizaron el 11 de mayo de 2021, con una periodicidad semanal y una duración de 3 horas para los 10 encuentros de fototerapia y de 2 horas y 30 minutos para los 11 encuentros de "Estudio abierto" de arteterapia.

Antes de comenzar el proyecto, se envió una carta de presentación a todos los participantes, pidiéndoles que obtuvieran fotos que tuvieran un valor emocional y afectivo, como autorretratos, fotos familiares o cualquier foto que hubieran conservado a lo largo de su vida.

Las fotografías elegidas no tenían que estar en formato original, pero todas debían estar impresas para poder trabajar en los grupos.

Durante los 21 grupos, se elaboró y rellenó un cuadro de observación para cada participante con el fin de investigar las siguientes áreas: conocimiento de sí mismo, relación con los demás, participación, respeto de las normas, creatividad y uso del cuerpo, para poder elaborar estadísticas de observación.

Además, al final de los 10 grupos de fototerapia y de los 11 grupos de arteterapia, se entregó a los participantes un cuestionario de satisfacción para asignar un índice de calidad en la fase final de la investigación.

Al final de cada grupo, se reprodujeron y

almacenaron los trabajos realizados por los participantes.

Los grupos de fototerapia se realizaron en parte con la técnica del collage y en parte con la técnica de la foto proyectiva.

En cada grupo se recomendó un tema, que enumeramos a continuación:

1. El autorretrato
2. Mi lugar seguro
3. Navidades
4. Mi familia
5. Me gustaría expresar mis deseos, desde los más sencillos hasta los que sé que trabajando en mí mismo intentaré hacer posibles.
6. Mi collage
7. Relaciones
8. Amar y amar
9. Reflexiones sobre el cuerpo
10. Autocuidado.

Los temas de los grupos de Estudio Abierto fueron:

11. Colores
12. Felicidades
13. Lentitud
14. La mujer
15. El Padre
16. Los sentidos "El tacto"
17. Los sentidos del "gusto"
18. Los sentidos del olfato
19. Los sentidos "La vista"
20. Los sentidos del "oído"
21. La tierra y el ecosistema.

Estos temas se identificaron para proporcionar un marco en el que los pacientes pudieran expresar algunos aspectos profundos de sí mismos (vinculados a aspectos corporales, sensoriales, relacionales, familiares...)<sup>7</sup>.

6. Para más información y una mejor comprensión de la metodología propuesta, le invitamos a descargar el Deliverable en [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu) en la sección de arteterapia.

7. Para más información y una mejor comprensión de los temas propuestos en los grupos, visite en el sitio web [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu) en la plataforma de E-learning la descripción detallada de estas reuniones.

De las observaciones realizadas durante los grupos se desprende que si bien el trabajo propuesto en los talleres invitaba a la búsqueda de deseos positivos y vitales, en algunas circunstancias los pacientes no eran capaces de expresarlos, sino que por el contrario expresaban deseos mortales, ligados en particular al uso de sustancias, tema que volvió en algunas ocasiones provocando algunas ausencias por malestar psíquico y somatizaciones.

Los grupos de fototerapia, subdivididos en foto-proyecciones y collages, fueron muy apreciados, a pesar de que las limitaciones debidas al Coronavirus hicieron que sólo cinco pacientes pudieran participar.

La técnica fotográfica proyectiva tuvo un buen impacto emocional en los pacientes, que recogieron su trabajo en un cuaderno en el que se imprimieron y pegaron las imágenes elegidas. Los pacientes mostraron entusiasmo y atención durante esta técnica, lo que les permitió profundizar en determinados temas familiares e íntimos (como las experiencias relacionadas con el cuerpo).

Durante los talleres surgió una nueva forma de vivir el grupo, en algunos casos con aprecio, en otros expresando el deseo de soledad y la consiguiente necesidad de aislarse escuchando música con auriculares. En general, hubo una mayor atención al autocuidado y una mayor capacidad para mirarse a sí mismo y ser mirado con respeto y dignidad.

La técnica del collage permitió a los pacientes investigar y centrar su atención en imágenes personales con connotaciones emocionales particulares.

Los principales temas abordados, en parte debido a los estímulos dados, fueron las relaciones interpersonales y los afectos representados por sus padres, familiares y amigos.

En una fase posterior también se pudo

trabajar el problema de las dependencias emocionales y las relaciones de pareja.

Algunos pacientes pudieron realizar un trabajo de introspección y toma de conciencia, admitiendo sus comportamientos distorsionados e inadecuados del pasado, cuando abordaban la vida de forma destructiva.

Para algunos de ellos, surgió el deseo de corregir sus errores y tratar de vivir un presente y un futuro con más estabilidad, tranquilidad y placer.

En comparación con las sesiones de arteterapia, las técnicas propuestas y descritas anteriormente, como el mindfulness, el despertar muscular y la ecoterapia, permitieron una mayor atención a la propia dimensión corporal, a la naturaleza y a la relación con los demás.

Algunos pacientes afirmaron que también utilizaban algunas de las técnicas de relajación propuestas fuera de los grupos, como por ejemplo por la noche antes de dormirse, para reducir su ansiedad.

La ecoterapia fue muy apreciada, con el uso de símbolos metafóricos naturales (piedras, cáscaras de nuez y de caracol, ramitas, hojas, flores, briznas de hierba y plumas), a través de los cuales los pacientes representaron temas como el trauma, la protección, los escudos defensivos, y temas relativos a la regeneración, la familia, la maternidad y la infancia.

Por otra parte, en lo que respecta a un análisis más cuantitativo, se analizaron detalladamente las áreas identificadas para la observación en las rejillas de observación y los cuestionarios de satisfacción rellenos por los participantes al final de los dos ciclos.

Las veremos descritas a continuación, empezando por las rejillas de observación:

**Autoconciencia.** Durante la realización de los talleres piloto, éste fue uno de los aspectos más vigilados y evaluados. En

general, se puso de manifiesto cómo los pacientes, tras los talleres propuestos, alcanzaron una mayor autoconciencia y conciencia de sus propias potencialidades y límites tanto dentro de la tarea creativa requerida como en lo que respecta a las relaciones y dinámicas de grupo que se crearon. Con respecto a temas más complejos (intrínsecamente más emocionales) como el cuerpo, el autocuidado, la alimentación y las relaciones afectivas, se evidenció la dificultad de expresar con palabras el propio malestar, algo que entonces fue posible a través del trabajo creativo; la puesta en común en el grupo favoreció entonces aún más la reapropiación de partes positivas del yo gracias a la exorcización de estos contenidos internos de sufrimiento.

**Relación con los demás.** Se puso de manifiesto que desde el principio había un buen ambiente de grupo, en el que los pacientes colaboraban entre sí y se ayudaban también durante la creación de la obra artística con sugerencias de técnicas y comparaciones.

Con respecto al terapeuta y a las figuras adultas en general, siempre mostraron respeto. En el momento de la puesta en común final todos fueron capaces de respetar los tiempos y las reglas de comunicación, aceptando también las opiniones de los demás a excepción de uno de los cinco participantes, que de hecho fue el que interrumpió bruscamente los talleres piloto. En cada grupo había cada vez más cohesión entre los participantes, lo que llevó a la creación de una "mente" de grupo al final.

**Participación.** La participación en general fue alta y constante, con la excepción de una chica que no logró tener una participación continua, faltando a varias reuniones en los dos primeros meses, y abandonando definitivamente el proyecto a

mediados de febrero de 2021. Otra paciente, en cambio, hacia el final de los talleres, debido a una exacerbación de su patología psiquiátrica se vio obligada a faltar a algunas reuniones.

Por otra parte, desde el punto de vista cualitativo, al principio de los talleres surgió una clara división entre los que podían verbalizar fácilmente sus propias experiencias y las de los demás y los que tenían más dificultades. Sin embargo, a medida que avanzaban los encuentros, se pudo crear una homogeneización de este aspecto, gracias a que los que tenían más dificultades se sintieron acogidos y atendidos no sólo por el arteterapeuta sino también y sobre todo por sus compañeros.

**Respeto de las reglas.** Excelente respeto del material y de los momentos estructurados y no estructurados por parte de todos los participantes;

**Creatividad y uso del cuerpo.** Todos los participantes se sintieron cómodos con el trabajo creativo y el material y los temas propuestos en cada ocasión. Para ellos era un momento en el que podían expresarse libremente y en el que podían relajarse y concentrarse en lo que les hacía sentir bien. Se sentían menos cómodos con el cuerpo y su uso en el espacio, especialmente al principio del ciclo del taller. Con el tiempo, gracias al mindfulness y a la ecoterapia, todos consiguieron ser más conscientes de ella, utilizándola con mayor libertad y consiguiendo sentirla y permanecer en el tiempo suspendido característico de la técnica propuesta.

Por último, en lo que respecta a los cuestionarios de evaluación individual y de satisfacción relativos a las reuniones de fototerapia, se puso de manifiesto que todos los participantes la encontraron útil para tratar sus problemas internos, por lo que se beneficiaron de ella. También se expresaron opiniones positivas sobre el

clima emocional del grupo y el trabajo del arteterapeuta. Por último, se constató que el trabajo les permitió profundizar en sí mismos, permitiéndoles captar aspectos desconocidos y sacar a relucir emociones dentro de un clima percibido como no crítico.

La evaluación de los grupos piloto de arteterapia también fue positiva, tanto en lo que respecta al grupo como a la forma en que el arteterapeuta lo dirigió.

Las reuniones fueron evaluadas como envolventes y "reconstituyentes", emocionantes, útiles para expresar las propias emociones y hacer que uno "se sienta bien".

En cuanto a la metodología propuesta, ambas técnicas fueron apreciadas de la misma manera ya que, a pesar de sus diferencias y peculiaridades, favorecieron la expresión de experiencias internas y estados emocionales<sup>8</sup>.

## CONCLUSIONES

Los grupos piloto del proyecto fueron útiles para escuchar, reflexionar y verbalizar partes internas de uno mismo e historias familiares muy íntimas. Algunas chicas, a través del trabajo en los grupos, tomaron conciencia de la importancia de abandonar algunos objetos de su pasado vinculados a situaciones violentas y abusivas para reconstruir una nueva imagen de sí mismas.

Las actividades expresivas permitieron el descongelamiento de partes que antes de tener acceso a las palabras en psicote-

rapia necesitaban de imágenes, acciones simbólicas y uso de materiales externos que pudieran mediar el tránsito de experiencias profundas y el acceso a una figuración de la realidad psíquica, dando la posibilidad de comunicar contenidos no accesibles a nivel verbal.

A través de la expresión no verbal, era posible acceder a lo indecible.

Los resultados obtenidos en los grupos piloto muestran cómo esta metodología puede ser un recurso importante para todos aquellos operadores que, de diversas maneras, en diferentes asociaciones, se ocupan de la atención y el tratamiento de las mujeres víctimas de la violencia, con todos los problemas inherentes a dichas usuarias, pudiendo, en primer lugar, reelaborar el profundo trauma que la relación con el maltratador ha provocado.

La larga tradición de esta metodología permite a nuestra asociación ser una referencia para quienes quieran utilizar esta práctica en su propio contexto.

En el sitio web [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu), en la sección dedicada a la arteterapia, es posible descargar las reflexiones teóricas y prácticas expresadas de forma sintética en este trabajo, con el fin de tener una pista a seguir para aquellos que quieran emprender un nuevo camino en el acercamiento y la comprensión de la realidad traumática presente en las víctimas de la violencia.

El intenso trabajo desarrollado por DEEP ACTS es una extraordinaria investigación macroscópica y microscópica para explorar los más complejos meandros que permanecen enraizados dentro de una estructura femenina herida; la colabora-

ción y la rica comparación con los colegas de las otras asociaciones implicadas en el proyecto nos ha permitido también ampliar y enriquecer los temas tratados, condensando las partes poéticas con las teatrales, plásticas y corporales.

El objetivo no es sólo "curar" y centrar la atención en la pretensión de curar, sino también cuidar no sólo de los pacientes sino también de los operarios que los atienden.

Este es uno de los fundamentos del proyecto: utilizar herramientas terapéuticas útiles para los pacientes, que también pueden convertirse en extraordinarias herramientas de trabajo para los operadores, con el fin de obstaculizar ese proceso perverso llamado identificación proyectiva, reduciendo los riesgos inherentes a las perversas dinámicas simbióticas vinculadas al abuso que los pacientes traumatizados ponen en juego, a menudo inconscientemente, en sus relaciones.

Pero como hemos visto en la introducción histórica, además del tratamiento de las mujeres víctimas de la violencia, la arteterapia puede ser útil en los más variados campos de intervención; con pacientes psiquiátricos, con discapacitados, tanto físicos como psíquicos, en el ámbito educativo e incluso, siguiendo las enseñanzas de Anne Denner, en el ámbito psico-urbano.

Toda la teoría expresada en estas páginas y que puede ser utilizada en muchos otros ámbitos: collage, arcilla, estudio abierto, ténpera, grupo de interacción simbólica, grupo interactivo-analítico, todas estas técnicas pueden ser aplicadas en comunidades, en bancos, en empresas, en

cualquier contexto humano, ya que tienen el efecto de salvaguardar la actividad del pensamiento, porque canalizan hacia la motricidad, la percepción y la sensorialidad, una dolorosa tensión psíquica, que de otra manera terminaría por sobrecargar la capacidad reflexiva, el pensamiento habitual.

Por ejemplo, esta práctica, en situaciones de gran malestar colectivo, como los campos de refugiados, se convierte en una herramienta para compartir que acerca y une a la población, permitiéndole compartir lo grande y lo pequeño, creando geometrías suprimidas por sus geografías desaparecidas.

Las líneas onduladas de los cuadros de Munch remiten a un intento de canalizar una angustia pasional y desesperada inmanejable, en un intento, como bien ha teorizado Claude Smadja, de utilizar métodos autocalmantes<sup>9</sup>; un intento, un poco como los semicírculos de la grafología de Anne Denner, de ofrecer una salida a las excitaciones internas caracterizadas por la angustia.

No olvidemos el periodo de los Covid y la situación en la que nos encontramos, el post-trauma en el que la palabra a menudo no logra exhumar la intensidad del dolor ligado a la soledad, a la imposibilidad de tocar y utilizar, en consecuencia, cuerpos profundamente martirizados y mortificados. En este caso la arcilla, el pongo, son sustancias que pueden sustituir a la materia viva y, a pesar de su ausencia vital, forjadas por las manos de criaturas que han experimentado la ausencia, se vuelven vivas, animadas y a menudo incluso irónicas.

8. Para más información y una mejor comprensión de la metodología propuesta, le invitamos a descargar en el sitio web [www.deepacts.eu](http://www.deepacts.eu), sección de Arteterapia, además del Deliverable relacionados con las Directrices (D3.3) y con el Curriculum (D3.4), también el Informe sobre el Curso Piloto (D3.5)

9. Claude Smadja, "La vía psicósomática e la Psicoanalisi", 2010, Franco Angeli.

Luego está todo ese aspecto ligado a mirarse a sí mismo, a experimentar los ojos como una proyección del otro.

Lo único que queda es que el ojo, en el momento del encierro, exista; por lo tanto, la creatividad a través del video, la llamada neurona espejo, durante el virus se convierte en una aplicación de arteterapia en el tiempo de Covid-19.

En un momento de la historia en el que vuelven a aflorar grandes tensiones entre estados, tanto en Europa como en el resto del mundo, es crucial seguir invirtiendo en proyectos como DEEP ACTS, que promueven la colaboración y los puentes entre estados, a través de la puesta en común de prácticas desescalantes que procesan la ira y la angustia en pequeños movimientos cotidianos, liberadores y creativos.

Con nuestros métodos, que hemos reuni-

do junto a todos los compañeros de DEEP ACTS, hemos podido comprender la importancia que ha tenido este trabajo y lo mucho que queda por hacer; estamos en los inicios, todavía es necesario dedicarnos al estudio y a la investigación en profundidad de las técnicas arte-terapéuticas, foto-terapéuticas y eco-terapéuticas contra el trauma y la violencia, para crear variaciones y desarrollar otras nuevas.

Lo importante es centrar siempre la atención en el usuario, tratando de proporcionarle una ayuda que respete sus necesidades y requerimientos, tanto psicológicos como corporales.

En la búsqueda de un mejor equilibrio psicofísico, debemos ser capaces de adquirir una nueva armonía con los ciclos vitales del mundo natural en el que vivimos, en el que podemos encontrarnos a nosotros mismos y a los demás.

## BIBLIOGRAFÍA

A. Denner. *Talleres de expresión plástica terapéutica*, Editions ESF, París 1980

S. Freud, *Tres ensayos sobre la sexualidad*, Mondadori, Milán 1962

E. Kramer, *El arte como terapia en la infancia*, La nueva Italia, Florencia 1977

Adrian Hill , *El arte contra la enfermedad: Un Estudio de Arteterapia*, George Allen and Unwin Ltd, 1945

Weiser, J. *Técnicas de fototerapia: Explorando los secretos de las instantáneas personales y los álbumes familiares*, Vancouver. álbumes, Vancouver, Photo Therapy Centre Press Weiser, 2000

Claude Smadja, *La vía psicósomática y el psicoanálisis*, 2010, Franco Angeli

# IV PARTE

## SENSIBILIZACIÓN



# EL ARTE COMO INSTRUMENTO DE SENSIBILIZACIÓN Y CUIDADO

Raffaella Bortino, Egle Demaria, Tea Taramino

En 2015, unos dos años después de iniciar la experiencia de la Comunidad para mujeres maltratadas Fragole Celesti, sentimos el deseo de compartir técnica y teóricamente algunas dinámicas que se estaban creando: la estructura nació para proteger a estas mujeres de las dificultades relacionadas con sus modalidades sexuales que impedían el camino terapéutico y creaban recaídas con las compañeras de la comunidad mixta contigua, repitiendo actos relacionados con sus historias anteriores. Fuimos a Venecia para pedir consejo al profesor Salomon Resnik, psiquiatra y psicoanalista argentino. El profesor nos recibió amablemente en su despacho, donde le explicamos toda nuestra historia, cómo se nos había ocurrido esta idea y la dificultad que representaba el hecho de que la estructura de Fragole Celesti estuviera situada arquitectónicamente en un hermoso jardín que comunicaba con una comunidad mixta, predominantemente masculina. Se trataba de solicitar una consulta que nos ayudara a comprender mejor cómo podíamos proteger y ayudar a estas mujeres y evitar así que mantuvieran relaciones sexuales con pacientes masculinos, fomentando alternativamente su participación en actividades expresivas (talleres, grupos de conversación, sesiones de

psicoterapia) para mantenerlas ocupadas durante el día. El profesor nos escuchó durante mucho tiempo, luego habló del teatro, de Donald Winnicott, pediatra y psicoanalista, y de Anna Freud, psicoanalista, expertos que conocía desde hacía tiempo, pero sin dar nunca una opinión sobre el tema solicitado.

A continuación, nos dijo que leyéramos un texto esclarecedor de Erwin Panofsky, historiador del arte, sobre Galileo, *Crítico de las artes*<sup>1</sup>. «Compré el libro enseguida, aunque estaba un poco descontento con él, porque el profesor no nos había dado ninguna indicación o sugerencia sobre nuestros problemas. Leí el libro con mucha atención»<sup>2</sup>.

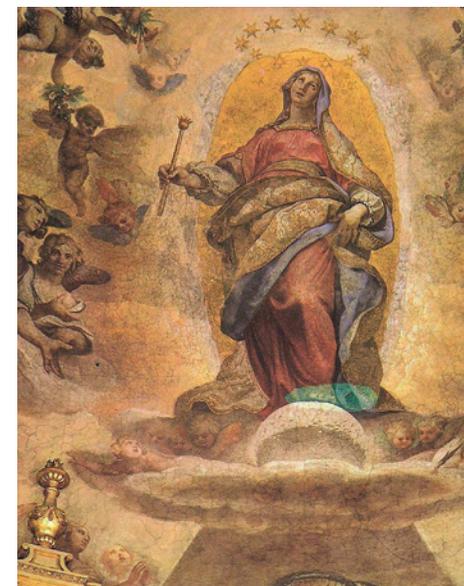
Nos enteramos de que el gran físico y astrónomo Galileo Galilei era también un refinado conocedor de las artes porque sus intereses habían madurado en un ambiente más humanista que científico; también era un excelente dibujante, favorecía y entendía con «perfecto gusto» todas las artes derivadas del dibujo.

Entabló una estrecha amistad con el pintor Ludovico Cigoli, que le fue fiel durante toda su vida, especialmente en los difíciles años que siguieron a la publicación de «Sidereus Nuncius».

En 1610, Cigoli realizó observaciones independientes y precisas de las manchas

solares para demostrar que éstas no eran ni caprichos de un telescopio ni una perturbación de la atmósfera local.

En su obra muy tardía, «La Asunción de la Virgen», pintada al fresco en la cúpula de la Capilla Paulina de Santa Maria Maggiore, el pintor rindió homenaje a su amigo el gran científico representando la Luna bajo los pies de la Virgen exactamente como se había revelado al telescopio de Galileo, para demostrar que los cuerpos celestes no difieren esencialmente de nuestra Tierra.



Ludovico Cigoli, *La Asunción de la Virgen*, Capilla Paulina de Santa Maria Maggiore

“Cuando, al cabo de unos días, atormentado, llamé al profesor, diciéndole que había leído el libro con atención y de un tirón, pero que no entendía qué tenía que ver con la pregunta que le había hecho, me citó lo que acabo de describirle sobre la Virgen, explicándome que, ahí, en esa imagen, estaba toda la operación que queríamos hacer con las mujeres y que

es tratar de hacerlas vivir en otro planeta y quizás hacerlas vírgenes, cuando en cambio los planetas son todos más o menos iguales y lo que cuenta es la capacidad creativa.

Evidentemente, utilizó toda esta capacidad creativa con nosotros a través de este ejemplo: nos dijo que primero había que trabajar con el arte, la música, el teatro, el cuerpo, para luego poder hablar con las palabras, que sólo vendrían después.

Creo que este ejemplo esclarecedor fue muy útil para entender que la belleza es ética, necesaria y fundamental en cualquier tipo de vida, sobre todo cuando hablamos de sufrimiento psíquico, de cuerpos torturados, de mentes devoradas por la obsesión del abandono, de la pérdida de todos los sentidos que el hombre posee. Lo último que nos dijo fue: *'dejadlos en paz, que vibren a través de las actividades que producen, proyecciones sublimes de su yo'*”.

Por eso, hoy está bien establecido -también por recientes estudios científicos universitarios- que la búsqueda de la belleza a través de la creatividad es una parte fundamental del complejo trabajo terapéutico para recuperar la salud.

La producción artística que se lleva a cabo en nuestros talleres no tiene otra finalidad, es simplemente la actividad que nos permite establecer una nueva relación con el mundo. El encuentro entre la expresión pictórica y el movimiento del cuerpo deja una huella en la hoja de papel y en estos gestos gracias a la descontracturación muscular, la elección de la postura, la cabeza, los brazos y la coordinación cinestésica, que puede reducir el sufrimiento.

Las obras creadas son proyectivas, la expresión artística es un lenguaje a través

1. Erwin Panofsky, editado por Maria Cecilia Mazzi, *Galileo crítico de las artes* (1954), 2008, Abscondita, Milán

2. Raffaella Bortino en primera persona

del cual el presente, que se disimula, intenta revelar algo. Para algunos pacientes que no tienen nada, ni vida personal ni hogar, los cuadros suelen ser lo único que poseen.

La búsqueda de la belleza confiere a la arteterapia u otras técnicas creativas una función catártica.

La posibilidad de tener un espacio donde se les valore, quizás incluso se les venda, da una posibilidad nada despreciable de aumentar la autoestima.

En ese contexto, el profesor Resnik destacó la indudable importancia de la ley y las normas que se eligen y adoptan de forma auténtica en cada institución. Esto se debe a que es necesario delimitar el terreno en el que se trabaja, para que sea posible aclarar en qué se basa la vida cotidiana y la vida de una institución. Al mismo tiempo, nos dijo que el psicoanálisis es a todos los efectos una obra artística y que las cualidades personales del analista, como la intuición y la honestidad, son fundamentales.

Sigue siendo imprescindible explorar y profundizar en el fenómeno de la personificación de la ley en función superyoica. Por otra parte, estaba convencido de que existen otras personificaciones del superyó, que no se definen exclusivamente como despóticas y críticas, sino que pueden adoptar el carácter de un padre o una madre alentadores.

Esta tesis se apoya en todos los trabajos de investigación realizados por la psicoanalista Melanie Klein, que nos autorizan a hablar hoy de funciones superyoicas

paternas y maternas. Está implícito que la función superyoica actúa de diversas maneras en la vida normal y también en la patología psicosocial, en sus manifestaciones típicas de este período histórico: un fenómeno que es inevitablemente objeto de intervención por parte de las comunidades terapéuticas.

Como "arqueólogo de la mente", el profesor Resnik estaba convencido de que el trabajo analítico en diferentes campos, como el individual, el grupal y el institucional, implica una mirada psicoanalítica a los conceptos de Caos y Cosmos. Es decir, a todas las fuerzas e impulsos creativos que se transforman constantemente en desorden y orden y viceversa.

El campo de investigación psicoanalítico consiste en una compleja confrontación entre seres vivos en un contexto particular que llamamos el escenario. Algunos de nuestros pacientes psicóticos son bastante desorganizados y viven en una especie de estado confuso y caótico.

Platón, en su *Timeo*, sugiere que toda la materia y la realidad humana requieren un contenedor y un "cuerpo".

La aportación que hace Francis Macdonald Cornford, historiador de la filosofía, a la comprensión del *Timeo* explica cómo Kora significa cámara, pero también cuna, y que según Platón también significaba la que cura. El contenedor primordial corresponde, pues, a la idea de un recipiente que tiene la función de contención materna, pero la forma de un objeto o de un ser vivo, su orden estructural, debemos denominarlo paterno.

En algunas personas, el arte es también un importante modo de supervivencia, de autocuidado, tanto como búsqueda individual de equilibrio y gestión de la ansiedad como vehículo privilegiado de expresión.

De hecho, dentro de los espacios estructurados por las actividades artísticas, hay personas que -al margen de las propuestas comunitarias- desarrollan formas originales de expresar ideas, emociones, obsesiones o deseos, dándoles una forma estética relevante que les confiere el valor añadido de una obra de arte.

Algunas de ellas, por su singularidad, pueden compararse, hasta cierto punto, con las producciones más independientes e irreductibles del Outsider Art.

La eficacia del arte en el cuidado de las personas se ha visto confirmada recientemente por los resultados de más de 3.000 estudios (del informe de la Organización

Mundial de la Salud), que han puesto de manifiesto el papel decisivo de las artes en la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el tratamiento y gestión de las patologías que se producen a lo largo de la vida.

El impacto beneficioso de las artes puede fomentarse mediante su reconocimiento y la promoción del compromiso artístico a nivel individual y social, lo que puede ayudar a abordar algunos retos complejos para los que no existen soluciones en la sanidad actual.

Todo lo anterior pone de manifiesto por qué el Arte Outsider (Festival, Exposición, Galería Virtual...) ha sido elegido, junto con el Teatro y el Audiovisual, como uno de los pilares del trabajo de sensibilización hacia las sociedades y los sistemas que persigue el proyecto DEEP ACTS.

---

3. El informe de síntesis de la Health Evidence Network (HEN) sobre arte y salud, presentado el 11 de noviembre de 2019, revisó la literatura académica mundial, tanto en inglés y ruso, sobre este tema. La bibliografía comprende más de 900 publicaciones, que incluyen 200 revisiones, que a su vez abarcan más de 3000 estudios adicionales. Por ello, el informe representa la revisión más completa de las pruebas sobre arte y salud realizada hasta la fecha. La traducción al inglés está disponible en el blog del CWC [www.culturalwelfarecenter.wordpress.com](http://www.culturalwelfarecenter.wordpress.com).

# MAQUÍNA DE ENCARNAR, EL ESPECTÁCULO: HISTORIA Y CONTENIDO

Marco António Caronho Ferreira, Vera Alexandra Gomes Pereira, Sérgio Manuel Pereira Novo

## CONTEXTUALIZACIÓN

Al tener su origen en la palabra griega *theatron*, que significaba "el lugar desde el que se ve", según Aristóteles, el teatro permitía ver más allá del discurso, percibir...; es decir, tenía la particularidad de enseñar a llegar a lo que había detrás de las cosas, a ver más allá de la superficie, a relacionar el significante con el significado.

Además, de forma muy especial, en una dimensión de comunicación entre actor y público y viceversa, en una especie de diálogo que se crea, funciona como un proceso intuitivo sobre la percepción de la realidad que nos rodea, interviniendo en la relación del hombre con la sociedad y en los medios que le rodean, tanto en los aspectos emocionales como cognitivos, motrices y sociales.

La función del teatro es mostrar el comportamiento social y moral, a través del aprendizaje de valores y la relación interpersonal e intrapersonal con los seres humanos. Tiene la función de alertar, sensibilizar, educar, criticar.

En este contexto aparece "Máquina de Encarnar", un espectáculo de teatro y performance, en el marco de "DEEP ACTS". Surge como una forma de utilizar el arte escénico, el teatro, como un grito de alerta, un "puñetazo en el estómago",

una forma de concienciación, de un problema social fuertemente arraigado en la sociedad actual: la violencia de género. "Máquina de Encarnar" actúa también como vehículo de difusión del proyecto.

## EL PROCESO CREATIVO

Esta creación comenzó en una primera fase, online, con la definición del equipo de trabajo y la comunicación al mismo de todo el proyecto DEEP ACTS.

Empezamos investigando conceptos y debatiendo ideas sobre los "problemas" de la violencia de género. Para cada idea que surgió, tratamos de identificar el potencial artístico, algo que pudiera ser escenificado, en el cuerpo, en la música, apoyado en referencias a artistas y conceptos de arte como herramienta de transgresión e intervención contra la violencia. También se celebraron reuniones de debate con los demás socios del proyecto sobre lo que querían ver en escena, para que nuestro proceso creativo y el resultado final de la creación satisficieran el trabajo que estaban realizando y fueran un reflejo de los objetivos de DEEP ACTS. En una segunda fase del proceso, más creativa y ya presencial, nos basamos en



Mostrar cartel "Máquina de Encarnar"

toda la investigación que habíamos realizado y, mediante improvisaciones, empezamos a plasmar todos los elementos y conceptos en el espacio escénico. De ahí surgieron nuevas ideas y se realizaron nuevas investigaciones teóricas y prácticas.

Nos inspiramos en el trabajo de campo de las redes nacionales e internacionales, en las campañas de las asociaciones y organizaciones contra la violencia, en los movimientos feministas internacionales como Guerrilla Girls, Pussy Riot, Colectivo Las Tesis, #8M, y varios otros...

Nos inspiramos en artistas cuya obra y vida también estaban dedicadas a alertar, a provocar sentimientos, a descubrir en la belleza del arte una nueva forma de lucha.

En la música, el movimiento Riot Grrrl, Pussy Riot, pero también, en el lado opuesto, el contenido sexista de las canciones románticas y populares.

En la última fase de este intenso proceso, recogimos todas estas ideas sobre la marcha, concretándolas en escenas que vivimos, día tras día, componiendo y ensayando en colaboración esta representación teatral; como un concierto de rock, una metáfora continua dentro de varias metáforas, en un aliento conjunto con el espectador. Una "máquina" continua, la sociedad, que late, que vibra, en la carne, en nosotros, roja como la sangre que corre por nuestras venas, roja (en portugués: "encarnado"), que se alimenta constante y diariamente; que "encarna" y reencarna... la vida.



## Sinopsis

---

Estimado espectador, el espectáculo comenzará en unos momentos.

Esperamos que esté cómodamente sentado y que la catarsis que sigue sea de su agrado. En el teatro, como en la vida, somos espectadores potenciales de historias no contadas. Sentados en sillas numeradas observamos lo que les ocurre a los demás.

Vivimos hambrientos de buenas historias, de ser sorprendidos por tragedias, comedias, con alguien que llore de anhelo o sufra lo suficiente como para mantenernos pegados a la silla. Estamos dispuestos a creer que sentarse cómodamente y mirar es el gran privilegio de ser un espectador. Es el acto teatral en todo su esplendor.

**MÁQUINA DE ENCARNAR es un espectáculo en un acto que explora la paradoja y la violencia de las relaciones entre los seres humanos. ¡Es una MÁQUINA que quiere transformar un acto teatral pasivo en una manifestación artística de vigilancia y alarma! Una lucha en un espacio cerrado, deshonesto, donde las víctimas ya están elegidas.**

Asumimos esta propuesta artística conscientes de que el teatro debe desempeñar un papel activo en la lucha contra la violencia, sea cual sea. Reclamamos que se sume su mirada sensible y su voz amplificadas a esta lucha. Creemos que es posible a través del teatro y el arte crear nuevas formas de reflexión, de acción, alternativas a los discursos patriarcales. El arte debe encarnar nuevas posibilidades de representación de género, que actúen como resistencia y empoderamiento, que permitan a todas las personas construir una nueva historia. Su propio...

Cuatro actores y dos músicos se encargan de una parte de la historia. Al otro lado, filas de sillas numeradas esperan a los espectadores, para un acto teatral que les haga vibrar. La MÁQUINA DE ENCARNAR **está lista, pero los actos más profundos de acción y resistencia comienzan cuando el espectáculo termina.**

Disfrute de su visión.

---

## Ficha técnica y artística

---

**Producción:** ASTA

**Director:** Marco António Caronho Ferreira

**Asistente de dirección:** Adriana Pais

**Apoyo escénico:** Marta Marques

**Textos:** collettivi

**Actores:** Carmo Teixeira, Edmilson Gomes, Marina Schneider, Sérgio Manuel Pereira Novo

**Músicos:** Renato Gonçalves e Telmo Moura

**Composición musical:** Ritmo Estúdio

**Iluminación:** Marco Ferreira

**Asistencia técnica:** Bruno Esteves

**Asistencia técnica:** João Cantador

**Vestuario:** Inês Santos

**Gráficos:** Joana Mundana

**Producción ejecutiva y comunicación:** Rui Pires

**Asistente de producción y comunicación:** Helena Ribeiro

**Clasificación étnica:** M/16

**Duración:** 70m

---

# DEEP ACTS EL DOCUFILM

Andrea Anconetani

## PRÓLOGO

El docufilm DEEP ACTS fue concebido a nivel de proyecto como una importante herramienta de difusión que podría llegar a un amplio público de espectadores, sobre todo a través de la difusión en la web. Por lo tanto, no es un producto destinado al cine (si no de forma ocasional), sino que ha sido creado para que pueda ser distribuido a través de los canales de distribución online más habituales. De ahí la decisión de rodar en formatos digitales que se adaptan mejor a este propósito.

El docufilm tendrá la misión de mostrar el curso del proyecto sin entrar directamente en el discurso metodológico, sino describiendo sus momentos particulares, el tipo de investigación realizada y las dificultades encontradas durante su desarrollo.

La elección del docufilm como herramienta de difusión se hizo teniendo en cuenta que el público en general está ya muy familiarizado con el uso de contenidos audiovisuales debido a la absorción casi total del lenguaje de las imágenes, lo que les permite actuar eficazmente a nivel de difusión.

Por otro lado, la herramienta audiovisual no es adecuada para convertirse en un vehículo de información demasiado completo, científico y específico.

A través del docufilm, el público podrá conocer a los protagonistas del proyec-

to, escuchar sus voces, conocer su trabajo, las actividades que han llevado a cabo en su contexto, pero también conocer su historia y la pasión que les mueve. Se trata, por tanto, de una mirada privilegiada que dará mayor contenido a la documentación científica elaborada en el marco de las actividades del proyecto, permitiendo un acercamiento y una comunicación humana directa con un canal emocional, una calidez que de otro modo sería imposible.

## LA FORMA

El docufilm se realizó eligiendo un peculiar método expresivo vinculado a la historia. Esta elección se hizo a través de la recopilación e interpolación en la fase de edición de las narraciones realizadas por los protagonistas directos del proyecto; aquellos que lo dirigieron materialmente como gestores, que concibieron las metodologías, que trabajaron en los cursos piloto y en la realización de las actividades, fueron los protagonistas directos de las actividades como usuarios finales.

Así, el hilo narrativo se tejió a través de la comparación con las narraciones de los protagonistas, urdiendo una especie de diálogo a distancia para reconectar las distintas almas del proyecto y crear una síntesis armoniosa. En última instancia, este diálogo permite que surja el espíritu del proyecto, tal y como se desprende



de los relatos, las descripciones y las miradas de los protagonistas, y que se comuniquen directamente a los espectadores, que podrán ver "más allá" del aspecto meramente metodológico y científico que constituye el producto principal de toda la actividad.

En el fondo de las palabras están también los lugares que acogieron la investigación, las estructuras, las realidades de hecho que se pueden experimentar a través de las imágenes.

## LA REALIZACIÓN

La película se realizó con el uso de decorados extremadamente ligeros en varias sesiones de rodaje en localizaciones de Italia y el extranjero.

Las filmaciones en Italia se refirieron a las actividades realizadas en el marco del proyecto en las instalaciones del socio principal Fermata d'Autobus, en Ogliaiano,

en la zona del Canavese y en Moncalieri (Turín), incluyendo entrevistas (convenientemente disimuladas) con algunos usuarios del servicio que habían experimentado la metodología desarrollada en DEEP ACTS, que incluye el uso de herramientas de arteterapia.

Otras filmaciones se realizaron en Bolonia y Turín en el marco de las ediciones 2020 y 2021 del Festival dell'Arte Irregolare.

El rodaje en España tuvo lugar en Sevilla y se refirió a la actividad desarrollada por el socio Rumbos en el ámbito psicoterapéutico. Esta actividad se centra especialmente en la gestión de las emociones de las mujeres, utilizando métodos que implican al cuerpo, como la biodanza.

La música original de la película se encargó al maestro Davide Eusebi, que la compuso y grabó utilizando principalmente instrumentos acústicos percusivos y melódicos (como el vibráfono) e instrumentos de síntesis electrónica.

El montaje final se realizó en el estudio de vídeo Nuovi Linguaggi.

# CONCLUSIONES



# CONCLUSIONES

Egle De Maria, Raffaella Bortino

Giulia, Paola, Stefania, Maura, Cristina, Viviana, Laura, Enrica, Daniela, Graziella... Estos son solo algunos de los nombres de las muchas mujeres que conocimos y con las que compartimos una parte de nuestro trabajo. Intentamos "darles voz". Desde 1983, año en que nació la comunidad de drogadictos el "Porto", gracias a la valentía y experiencia de Raffaella y un grupo de profesionales; luego desde 1998, el año de apertura de la estructura para el doble diagnóstico "Fermata d'Autobus" y desde 2013 el primer año de vida de "Fragole Celesti" (comunidad única en su tipo en Italia para mujeres víctimas de abuso y maltrato con trastornos de personalidad y adicción) ha sido una búsqueda continua de herramientas que ayuden a los pacientes a adentrarse en los laberintos de su sufrimiento psíquico y a encontrar las palabras para una elaboración en espacios dedicados a esto. La creatividad y los contextos donde se puede expresar, este fue el camino directo. Como nos ha enseñado el profesor Claude Olievstein, nuestro supervisor durante muchos años, "decir lo indecible" es la tarea principal del arte, fiel en esto a la paradoja fundacional del lenguaje, que es encontrar la palabra para la cosa. Pero decir lo tácito significa encontrar la palabra por la palabra, el discurso audible desde lo que hay que silenciar, ese soliloquio íntimo que todo el mundo experimenta cada día y gracias al cual se so-

portan los compromisos con la existencia que solo le permiten vivir. Una tierra incógnita que extiende su dominio entre lo removido y lo manifiesto. Lo no dicho es lo que es inconsciente y al mismo tiempo lo que no se puede decir, lo eliminado. Es por su naturaleza ambiguo, esquivo, indescriptible. Escapa a las determinaciones de la ciencia, se esconde de la lectura del psicoanalista. Es indescriptible y al mismo tiempo fundamental, núcleo interno que actúa en todos los aspectos de la vida y se despliega en nuestros comportamientos individuales y colectivos. Hay un mundo de emociones, de tácitos a los que como terapeutas tenemos el deber de intentar acceder para dar a nuestros pacientes la oportunidad de tomar conciencia y encontrar formas de relacionarse consigo mismos y con los demás menos destructivas que las aprendidas. La experiencia clínica y el trabajo diario han hecho que Fermata d'Autobus siempre haya creído en el valor terapéutico de la creatividad y las actividades de laboratorio. En concreto, las mujeres de "Fresas Celestiales" han conseguido gracias a la arteterapia representar su dolor, dar forma a lo que es su trauma primario, al maltrato que han sufrido y verbalizarlo. Las experiencias dolorosas, los dramas internos y las dificultades sociales han

podido transmitirse al exterior a través de la creación de verdaderas obras de arte contemporáneo.

En cuanto a la cooperativa española Rumbos, DEEP ACTS ha dado la oportunidad a "Fermata d'Autobus" de devolver a nivel europeo la experiencia y las habilidades adquiridas y actualizar los conocimientos de sus operadores participando en actividades de formación en el extranjero.

El encuentro/comparación con Rumbos ha favorecido la identificación de metodologías y herramientas para profesiona-

les orientadas a facilitar la intervención terapéutica.

Para completar esta integración, nacieron estrategias de sensibilización: Outsider art, Teatro y Audiovisuales.

Podemos concluir que las interacciones entre las organizaciones involucradas han dado lugar a una completa propuesta metodológica de alto nivel que sin duda ayudará a las personas que dependerán de ellas durante un periodo de atención.

*Buen trabajo a todos.*

# AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, nos gustaría dar las gracias a todos los residentes y operadores de Fermata d'Autobus, sin los cuales esto no habría sido posible.

## ITALIA

- Accademia Albertina di Belle Arti, Torino
- Accademia di Belle Arti di Brera, Milano
- ANMC - Associazione Nazionale Museo del Cinema, Torino
- Associazione Culturale Arterne, Torino
- Associazione Culturale Diblu Arte aps, Melegnano
- Associazione Forme in Bilico, Torino
- Associazione Fuori Serie, Piacenza
- Associazione Inclusione Graffio e Parola, Volterra
- Associazione L'Alfiere in Campoverde, Torino
- Associazione Lapsus Diversa Cretività, Senigallia
- Azienda Sanitaria Locale Città di Torino, Torino
- Azienda Sanitaria Locale TO3, Collegno e Pinerolo
- Azienda Sanitaria Locale TO4 Ciriè, Chivasso, Ivrea
- Azienda Sanitaria Locale TO5, Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Bologna
- Azienda Unità Sanitaria Locale, Piacenza
- Blu Cammello, Livorno
- Casa dell'Art Brut di Casteggio, Pavia
- CCW - Cultural Welfare Center, Torino
- Città di Torino - Area Attività Culturali – Area Giovani e Pari Opportunità – GxT Giovani per Torino - Area Politiche Sociali, Servizio Disabilità – Centro Arte Singolare e Plurale InGenio, Torino
- Collezione famiglia Azara, Milano
- Collezione Silvana Crescini, Goito
- Comitato di donne contro la violenza di genere - Se non ora quando?, Sezione di Torino
- Comune di Favria
- Comune di Moncalieri
- Cooperativa CSAPSA2, Bologna
- Cooperativa Sociale Giuliano Accomazzi, Torino
- Cooperativa Sociale Chronos, Rivoli

- Cooperativa Sociale Esserci, Torino
- Cooperativa Sociale P.G. Frassati, Torino
- Cooperativa sociale Il Sogno di una cosa, Collegno
- Disability Film Festival, Associazione Volonwrite, Torino
- DRIM - Contemporary Art Ground, Torino
- Fondazione Fitzcarraldo, Torino
- Fondazione Dario Fo e Franca Rame, Gubbio
- Fondazione Medicina a Misura di Donna Onlus, Torino
- Galleria Gliacrobati, Torino
- Galleria Maroncelli 12, Milano
- IAAP- International Association for Art and Psychology, Sezione Piemontese, Torino
- Impresa sociale Coabitare - Housing Giulia, Torino
- La Nuova Tinaia Onlus, Firenze
- LAO - Laboratorio pro Artisti Outsider, Verona
- MACC - Museo d'Arte Contemporanea, Caltagirone
- MUFANT - Museolab del Fantastico e della Fantascienza, Torino
- Opera Barolo, Torino
- Osservatorio Outsider Art, Palermo
- Regione Piemonte
- Sistema Museale di Ateneo dell'Università degli Studi, Torino
- SOS SMA 2, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Toscana Centro, Firenze
- Unità Sanitaria Locale Umbria 1, Perugia

## ESPAÑA

- Ayuntamiento de Espartinas
- Ayuntamiento de San Juan de Aznalfarache
- Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe
- Asociación Claver SJM, Seville

## PORTUGAL

- Câmara Municipal da Covilhã
- Instituto Português do Desporto e Juventude, Lisbon
- Torfal, Belmonte
- Unidos Futebol Clube do Tortosendo

## ALEMANIA

- The Elmar R. Gruber Collection of Mediumistic Art, München

Gracias a Sara Conforti

Impresión terminada  
en marzo de 2022  
por 4GRAPH.IT