

María Cecilia López

# ARTETERAPIA Y RESILIENCIA

TÉCNICAS Y TALLERES  
PARA TODAS LAS EDADES



Muestra distribuida por la editorial

# Índice

Palabras iniciales .....	7
Prólogo .....	10
Introducción.....	14
<b>PARTE I. Cuestiones teóricas .....</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo 1. Arteterapia .....</b>	<b>17</b>
Definición.....	17
Historia.....	18
Objetivos .....	20
El rol del arteterapeuta.....	21
<b>Capítulo 2. Base teórica .....</b>	<b>22</b>
Definición de creatividad .....	22
Teorías de la creatividad.....	23
Variables que intervienen en la creatividad .....	26
Mitos de la valoración artística .....	28
Concepto de salud.....	29
Tipos de pensamiento, percepción y expresión artística.....	30
Proyección, identificación y sublimación.....	33
Transferencia y contratransferencia .....	34
Objetos transicionales .....	35
Empatía .....	35
Símbolos.....	36
Arte y locura .....	37
Definición de violencia .....	37
Clasificación de las violencias.....	38
Catástrofes y pandemias.....	51
Trauma, memoria y relato.....	53
Resiliencia .....	56
<b>Capítulo 3. Arteterapia en los grupos sociales .....</b>	<b>61</b>
Arteterapia en la psicoterapia.....	63
Arteterapia en grupos de autoayuda .....	65
Arteterapia y discapacidad .....	67
Arteterapia en la escuela .....	68
Arteterapia con sobrevivientes de traumas.....	74
<b>PARTE II. Técnicas y talleres .....</b>	<b>79</b>
<b>Capítulo 1. La creatividad .....</b>	<b>80</b>
Habilidades creativas.....	80
Bloqueos.....	81
<b>Capítulo 2. Técnicas para desarrollar la creatividad .....</b>	<b>84</b>
Inspiración imaginativa.....	85

Lluvia de ideas .....	86
Google storming.....	87
Listado de preguntas .....	88
Libre asociación.....	89
Lista de atributos.....	89
Trance creativo .....	90
Técnicas de relajación .....	91
Pausa creativa .....	91
El foco.....	91
El cuestionamiento.....	92
Alternativas.....	92
Abanico de conceptos .....	93
Provocación y movimiento.....	94
Aportación al azar.....	94
Técnicas de sensibilización.....	94
Pensamiento lateral .....	95
Uso de analogías .....	95
Sinéctica.....	97
Arriesgarse.....	97
Identificación o empatía .....	97
SCAMPER.....	97
Los seis sombreros .....	100
Inversión de suposiciones .....	101
Reformulación .....	102
Improvisación.....	102
Análisis morfológico.....	103
Debate.....	103
Conexiones forzadas.....	103
<i>Role-playing</i> .....	104
Método 365.....	104
Ideogramas .....	105
Técnica 4x4x4.....	105
Mapas mentales.....	105
Copia creativa.....	106
Inspiración en la naturaleza.....	106
Galería de famosos.....	107
Inmersión en ambientes creativos .....	107
Técnica de Molière .....	108
Técnica Da Vinci.....	108
Técnica del mamarracho.....	108
Automatismo .....	109
Amalgamiento de figuras .....	109
Método crítico-paranoico .....	109

Imaginación activa .....	110
Psicodrama.....	111
Inversión de roles.....	112
Soliloquio .....	114
El doble.....	114
Técnica del espejo.....	114
La escultura.....	115
La silla vacía .....	115
Sueño despierto dirigido .....	116
Identificación invertida.....	119
No puedo - no quiero.....	120
Necesito - quiero .....	120
Diálogo del síntoma .....	121
Riña familiar .....	122
¿Cómo hablamos? .....	123
Comunicación no verbal.....	129
Profesor - alumno.....	132
Suposiciones .....	133
Lugar familiar.....	133
Exigencia - respuesta rencorosa.....	134
Rol y rol opuesto .....	135
Secretos.....	136
Escultor .....	137
<b>Capítulo 3. Uso de los arquetipos .....</b>	<b>139</b>
Eventos arquetípicos.....	140
Temas arquetípicos.....	140
Virtudes arquetípicas.....	140
Figuras arquetípicas.....	140
Arquetipos de mujeres.....	141
Arquetipos de varones.....	142
Talleres .....	143
<b>Capítulo 4. Talleres de arteterapia individuales y grupales.....</b>	<b>147</b>
Taller de escritura.....	148
Taller de artes plásticas.....	190
Taller de música.....	250
Taller de danza .....	257
Taller de teatro.....	266
Taller de fotografía .....	290
Taller de construcciones .....	300
Conclusión .....	309
Bibliografía.....	310

*La creatividad requiere el coraje  
para soltar certezas.*

Erich Fromm

## Palabras iniciales

Cuanto más aterrador se torna lo razonable y coherente; cuando ya no alcanzan las palabras para decir lo indescriptible; cuando la locura nos rodea; cuando ya nada inspira; cuando todos los horizontes han desaparecido; cuando la única verdad se hace mentira; cuando todo lo conocido es ficción; cuando los espejos caen y ya nada se extraña; cuando la oscuridad es la única posibilidad; cuando cualquier concepto se transforma en basura; cuando el dolor nos cuela el alma; cuando ya ni sabemos quiénes somos, cuando lo bello y lo feo y la vida y la muerte dan lo mismo; cuando la única posibilidad es desaparecer, aparece el arte. El arte es magia, el poder más grande de la existencia; un espejo de posibilidades, purga de mentiras, abismo; un llamado a no rendirnos. Idioma universal, ADN de la existencia, eso es el arte. Cuando aparece inquieta y cuando huye se extraña. El arte sana porque va más allá de las contradicciones; es un grito que vomita sentido. El arte supura heridas, es brisa para la vida, un maestro que invoca a nuestra esencia, un susurro del Más Allá. El arte devuelve esperanza, puja por continuar, perder el miedo, rebelarse, decir el horror sin llorar. El arte es guerra; sus espadas: el sonido del color, la poesía de la danza, el aroma de la melodía. Ante el arte, todo golpe, todo insulto, humillación, burla, desprecio, se hacen nada. Hay una humanidad que agoniza, que nunca ha conocido la paz, que no sabe del verde ni del rosa ni del amar porque nunca se ha animado a pintar desde otra perspectiva. Cuando Rodin se quedó ciego su *Pensador* lo llamó a la reflexión; cuando Beethoven se quedó sordo hizo oír al universo entero la *Quinta Sinfonía*; cuando Van Gogh moría en la pobreza sus cielos estrellados lo hicieron sentir rico; cuando Dalí deliraba, sus relojes derretidos le enseñaron que no solo el tiempo es relativo. El arte

llega a nuestra vida y nos trasciende, otorga sentido al sinsentido, se ríe del drama, llora, agradece, hunde sus entrañas en las sombras más hondas de la existencia, nos demuestra que crecer es nuestro único destino y a medida que lo andamos el pasado se desvanece en infinitas posibilidades. El arte desafía las tumbas. Hay tantos que aún subestiman el poder de una obra de arte, ¡no tienen ni idea de cómo leer sus mensajes! Ojalá todo el mundo se animara a ser un artista. No hace falta tener una gran cultura ni tiempo para hacer arte: siendo hijo de peones, a los 22 años, desde su metro y medio de altura, Miguel Ángel se animó a tallar el *David*, y un pedazo de mármol le demostró que héroe es quien enfrenta su destino a pesar de sus dudas y temores. Con su "Verde que te quiero verde...", García Lorca pudo darse cuenta de que la música de la poesía rompía el significado de la mera palabra. Nadie te puede asesinar cuando una poesía te vuela la cabeza. Ninguna persona que esté escuchando *Imagina* puede ser agresiva. Todo quien haya visto la película *La vida es bella* entiende que la fantasía resulta clave a la hora de rescatar a un niño del peor de los infiernos porque solo la fantasía es capaz de construir futuro. Estamos transitando por una época histórica traumática, dos de los peores tabúes de la humanidad están cayendo a pedazos: el incesto y el patriarcado. Esta situación está cambiando los conceptos de familia, justicia, verdad y memoria. Ya nadie parece caminar por bases sólidas, nadie tiene el futuro asegurado. Vaya a saber por qué la incertidumbre genera tanta impotencia y cada vez son más los que se refugian detrás de la violencia para demostrarse que no han perdido el control. Matar mujeres, vengarse en sus propios hijos, parece haberse convertido en el método predilecto de muchos hombres para evadir sus propios demonios. Más y más inmigrantes refugiados y tsunamis por todos lados; y en medio de este caos social, son las víctimas quienes terminan rogando por ayuda cuando se las acusa sin piedad de mentir o, peor aún, de tener una memoria falsa: "¿Sabe qué? Todo lo que recuerda nunca le sucedió. Se le va a brindar un espacio para que aprenda a revincularse con su violador". Miles de delitos por agresiones sexuales caen a diario en la grieta de la impunidad y la gente termina sola, resolviendo sus problemas con fármacos, alcohol, suicidios o drogas. El perdón expreso no es perdón, es pura parodia; solo cuando nos conectamos profundamente con nuestro odio es que logramos tomar la suficiente distancia como para

querer saber de qué se trata el amor. Los efectos del siglo que pasó aún nos persiguen; y mientras tratamos de esquivar el eco de tanto dogma heredado, nos confundimos hasta el punto de llegar a creer que traición es ser fiel a uno mismo. Urgen planes de acción social que inviertan en construir una sociedad creativa, entusiasmada por superar la línea de pobreza espiritual. ¿Y si nos damos una oportunidad? Los milagros suceden cuando nos repensamos; ahí es donde damos el salto. El cielo aparece cuando mirando a otro descubrimos para qué hemos nacido. El arte es sendero; nosotros, misterio. A veces, es pateando el tablero que la vida comienza a mostrar su juego. ¡Si todos los habitantes de este planeta abriésemos la puerta para salir a jugar, seríamos testigos de una Era de paz! La revolución se asoma cada vez que nos rebelamos frente al culto que hemos hecho del sufrimiento, cuando nos animamos a sonreír a pesar de todo. Brutalidad y abandono constituyen el telón de fondo de la mayoría; sin embargo, el talento no deja de brotar por todos lados. La vida rebalsa posibilidades cuando no olvidamos que las utopías son mapas. Surfeando por la web, sumergidos en una epidemia de cuerpos e ideales cosificados, intentando estar a la moda sin dejar de ser libres, el arte otorga subjetividad, nos rescata; por eso, el arte se ha vuelto imprescindible y no importa si es lindo u horrible, basta con que nos sacuda la neutralidad en la que solemos movemos. Si se educa en el escepticismo, hagamos pues que nuestras escuelas resuciten el arte; nuestra infancia se lo merece, nosotros nos lo merecemos. El arte siempre invita a volar: al mirar aquello que hemos creado, comprendemos que, en el fondo, jamás nos han silenciado. Escuchemos nuestro arte, abramos la puerta para salir a sanar, aunque las bestias sigan intentando hacernos llorar. El arte es terapia porque transforma en parábola cada una de nuestras lágrimas. Para derretir el acero solo hace falta el aroma de una flor, y pintarla. Hemos sobrevivido, bailemos; corramos nuestros propios cerrojos y abramos la puerta para parir pronto este siglo nuevo.

Licenciada María Cecilia López

## Prólogo

Durante más de veinte años, estudié artes plásticas, participé en talleres de dibujo y pintura, realicé exposiciones y estudié con grandes maestros internacionales de la escultura a la vez que, en paralelo, iba formándome y trabajando como psicóloga. No fue casualidad que, con el tiempo, haya ido mezclando ambos saberes dentro de mi profesión. Tampoco, fue casualidad que los pacientes que comenzaron a llegar a mi consulta no tuvieran palabras para expresar sus traumas y la mayoría de ellos tuvieran almas de artistas. Naturalmente, el arte se fue haciendo mi gran aliado, un puente para abordar las causas que todos daban por perdidas.

Apenas me recibí como psicóloga los dos primeros trabajos que tuve fueron las trincheras del Hospital Rivadavia –en la época en que todavía los pacientes morían por una peste llamada “rosa” pero que, en realidad, era sida– y en un hogar de acogida de niñas “de la calle”, las cuales en su mayoría habían sido abandonadas, violadas y obligadas a prostituirse. Tiempo después, personas de todas las edades, víctimas de enfermedades graves, violencias y abusos sexuales comenzaron a llegar a mi consulta, como si intuyeran que, finalmente, alguien iba a saber entenderlas en su silencio. La paradoja fue que, luego de escuchar lo que me decían a través de sus guitarras, dibujos, modelados..., eran ellas mismas quienes me terminaban contando sus más horribles traumas. Hoy en día aún tengo contacto con algunos de aquellos de mis primeros pacientes y me emociono de saber que, a pesar de que en un principio tuvieron las más atroces dificultades para hablar, hoy se han convertido en periodistas o están estudiando comunicación, psicología, abogacía, ciencias políticas en la universidad. Hay días que las madres traen a sus hijos llorando, y luego de su sesión, al verlos salir tan felices, me preguntan cómo es que logré cambiarles el ánimo; pero, cuando ellos mismos les muestran sus obras de arte, recién ahí, son capaces de entender.



Como nunca antes en la historia, estamos sumergidos en una época de crisis, en donde los paradigmas que siempre guiaron nuestra vida están cayendo. Creencias basadas en el patriarcado, en el incesto como algo naturalizado o en sistemas sanitarios, laborales y judiciales arcaicos se derrumban frente a nuestros ojos. Necesitamos aprender nuevas estructuras de comportamiento para readaptarnos y sobrevivir a tantos cambios que provocan gran incertidumbre, y una profunda inestabilidad mental y emocional cada vez más generalizada, que termina siendo caldo de cultivo de los actos más atroces. La enorme demanda de soluciones por parte de los profesionales que trabajan en aquellos ámbitos en donde existen víctimas de catástrofes, pandemias y violencias (especialmente, aquellos que trabajan en instituciones hospitalarias, educativas y de salud mental) hace cada vez más necesario abrir espacios de reflexión, intercambio y trabajo con relación a las problemáticas surgidas en torno a este tipo de situaciones.

Entendemos que, por tal motivo, urge el planteo de programas, proyectos y planes de acción social cuya misión sea la de propiciar espacios que promuevan la creatividad, herramienta fundamental a la hora de generar cambios profundos y duraderos en los comportamientos y en el modo de conceptualizar este tipo de problemáticas en nuestra sociedad. En este aspecto, el arte es una puerta de acceso directo al autoconocimiento de facetas inexploradas de las personas; y por esta razón, se constituye en un instrumento indispensable para el abordaje, la intervención y la prevención sobre tantos conflictos vinculados no solo a las violencias (de género, sexual, física, psicológica, emocional, escolar...); sino también, a la devastación psíquica consecuencia de las guerras, catástrofes naturales y pandemias. Porque ningún tipo de violencia es gratuita, todas dejan huellas imborrables en el inconsciente colectivo de una sociedad, con severas consecuencias en la propia vida que van desde el alcoholismo y la drogadicción en nuestros jóvenes, hasta su incidencia directa en dificultades de aprendizaje, en trastornos de conducta o en patologías psicológicas y psiquiátricas como, por ejemplo, las depresiones y suicidios.



"Patriarcado", escultura en bronce de María Cecilia López

En la actualidad, existe una interminable y constante demanda de pacientes, alumnos y ciudadanos víctimas, aquejados por severos traumas relacionados por este tipo de problemáticas que exigen ayuda urgente. ¿Qué respuestas darles? ¿Cómo ayudarlos para que no recaigan en patrones de conducta agresivos contra los demás ni contra sí mismos? En estos casos los consejos no suelen servir de mucho; la función que los profesionales debemos adoptar, en cambio, será la de guía en la toma de consciencia y en la apertura a nuevas posibilidades del ser.

La idea de este libro surgió a partir de espacios de supervisión en distintos ámbitos –privados y públicos– con psicólogos, asistentes sociales, psicopedagogos, docentes, directivos y asesores municipales, quienes, año a año, suelen plantear su inquietud respecto de consejos prácticos de los cuales poder valerse a la hora de trabajar no solo para encontrar soluciones efectivas sino, también, para elaborar planes de prevención. La intención que hoy nos convoca es transmitir una selección de todas aquellas técnicas aportadas por los más diversos autores –pioneros todos en los ámbitos de la psicología, la creatividad y el arte–, que en mi propio trabajo como psicóloga me han sabido brindar excelentes resultados.

Algunos psicólogos son expertos en buscar los porqués, las causas de los sufrimientos; sin embargo, en algunas oportunidades carecen de herramientas para trabajar con niñas, niños, adolescentes o adultos que se hallan sumidos en el silencio y en el miedo, bloqueados para pedir ayuda debido a un estrés postraumático descomunal. Para ellos y para todos los que se preguntan “qué puedo hacer, cómo intervenir para ayudar a luchar contra viejos mecanismos que incitan a una revictimización y no seguir repitiendo historias dolorosas”, está dedicado este libro.

En este mundo en el que todos somos sobrevivientes de uno u otro tipo de catástrofes, pandemias o violencias, las siguientes páginas serán una invitación a viajar juntos a aquella zona de nuestro ser donde habitan las tinieblas más oscuras; no para seguir sufriendo, sino, para exorcizar heridas evitando cuestionamientos y explicaciones vanas, rescatando la magia del arte y de todas las sonrisas que dábamos por perdidas, festejando, creando, recreándonos.

Licenciada María Cecilia López

# Introducción

El objetivo de este libro sobre arteterapia está específicamente orientado a brindar herramientas, recursos y técnicas creativas que podrán servirnos como disparadores a la hora de trabajar en la prevención y el tratamiento de las distintas problemáticas vinculadas a diferentes tipos de violencias y a las consecuencias psicológicas y emocionales derivadas de aquellos traumas vinculados a pandemias y otras catástrofes sanitarias y sus consecuencias: la incertidumbre, el miedo a la muerte, la sensación de claustrofobia, depresión, desolación, desesperanza...

Edward de Bono<sup>1</sup> sostiene que una de las principales funciones de las técnicas creativas es motivar a las personas para que sean más abiertas al cambio, brindando herramientas que ayuden a modificar los comportamientos que habitualmente suelen traer conflictos. A partir de este concepto, sustentaremos nuestro trabajo sobre creaciones realizadas a partir de dibujos, pinturas, esculturas, narraciones, dramatizaciones, etc. El objetivo será analizar nuestro yo social; nuestro modo de percibir, de percibirnos y de sentir; nuestros deseos y necesidades; apegos, roles, habilidades y demás funciones yoicas (como nuestros mecanismos de defensa) desde una perspectiva divertida, lúdica y entusiasta, en lugar de la habitual manera formal y solemne de abordarlas.

Cuando creamos, nos creamos. Descubrimos aspectos de nuestra personalidad que nunca antes hubiésemos pensado tener, y eso nos permite encontrar respuestas y dar un sentido al sinsentido. En este aspecto, los talleres basados en técnicas creativas como la escritura, la pintura, la escultura, la danza, la música, la fotografía, entre otras artes, se transformarán en maravillosas herramientas de empoderamiento y resiliencia al servicio de psicólogos, psicopedagogos, maestros, docentes y, por supuesto, de arteterapeutas y otros profesionales que trabajen en consultas privadas, hospitales, escuelas y centros comunitarios.

---

<sup>1</sup> De Bono, E. *El pensamiento creativo: el poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*, Paidós, 2019.

Existen infinidad de técnicas creativas que nos pueden ayudar a los terapeutas en nuestra labor. La idea de este libro es compartirles algunas de las que me fueron de mayor utilidad en mi experiencia. Mi intención es tratar de evitar que se transforme en un testimonio de estadísticas de exitosos cursos de arteterapia o en una interminable descripción de las características y uso de materiales que en la actualidad cualquiera de nosotros puede encontrar en internet. Por el contrario, como ya expresé anteriormente, el objetivo que me he propuesto es compartir ideas prácticas para que cada uno de los lectores pueda animarse a diseñar sus propios talleres de arteterapia en cualquiera de los ámbitos en los que trabajen. Por tal motivo, se dividirá en dos: una parte teórica y otra práctica.

En la primera parte teórica, abordaremos temas tan diversos como la historia y los objetivos del arteterapia; la función del arteterapeuta; las teorías de la creatividad; los mitos que existen acerca de la valoración artística; conceptos relacionados con la salud; mecanismos de proyección, sublimación, transferencia, contratransferencia, resiliencia; y nos introduciremos además en el universo de los símbolos, los arquetipos. También, abordaremos las distintas clases de violencias, incluida la violencia sexual y el incesto, analizando conceptos en relación con el trauma, el dolor y el olvido, y de qué manera el arteterapia se constituye como una herramienta ideal para su abordaje desde distintos lugares tales como la psicoterapia individual y grupal, los grupos de autoayuda, las escuelas y los centros municipales, por ejemplo.

En la segunda parte, en cambio, aprenderemos a usar el arte como una herramienta terapéutica. Aquí, compartiremos ideas para la elaboración de unos 250 talleres con la descripción de ejercicios y técnicas, muchas de ellas, utilizadas por los arteterapeutas y los psicólogos más renombrados de la psicología gestáltica, el psicodrama, la fototerapia, la danzaterapia, la escrituraoterapia y muchas otras artes como el dibujo, la pintura y la escultura.

Vale destacar que todas las técnicas y talleres han sido diseñados para que podamos utilizarlos indistintamente de forma individual o grupal, y en diferentes campos de acción vinculados al trabajo y la prevención de todas las problemáticas referidas anteriormente, haciéndolos accesibles tanto a todas las personas en el ámbito privado de sus casas, como a pacientes o participantes de todas las edades que integren talleres de arteterapia gestionados en diferentes grupos sociales, ámbitos culturales, niveles educativos y clases socioeconómicas.