

Una pinzellada d'artteràpia



A tots aquells que han sigut trencats per la vida

Agraïments:

Sempre he sigut una persona que prefereix treballar de manera independent, però aquest projecte m'ha demostrat que a vegades rebre ajuda i treballar al costat d'altres persones em pot portar més lluny que on podria arribar pel meu compte.

Aquest és el meu treball de Recerca, però no hauria estat possible sense l'ajuda de totes les persones que van afegir el seu granet de sorra durant el procés.

Primerament, haig d'agrair a Déu, qui m'ha donat les forces en tot moment per a continuar endavant fins i tot en els moments més durs quan semblava que no podria aconseguir-ho.

Un agraïment especial als meus pares qui han estat al meu costat durant tot el procés, m'han acompanyat i ajudat en tot el que han pogut, especialment la meva mare qui des del principi em va brindar el seu suport, ajuda i ànims.

No haig d'oblidar als amics que també van estar al meu costat, especialment a l'hora de difondre la meva iniciativa en el passeig de mar, alguns d'ells van venir a participar d'ella i altres van ajudar-me a dur-la a terme, persones que sense jo haver-ho demanat es van implicar en el meu treball.

Estic molt agraïda amb totes les persones que van ser entrevistades, per brindar-me informació tan important i alguns d'ells tan íntima.

També voldria agrair a totes les entitats que van col·laborar amb mi, la primera va ser l'artèria on vaig tenir l'oportunitat de participar d'un parell dels seus tallers d'artteràpia i entrevistar a Silvia Ferrer. També vull agrair a Manel de Blanes rètols qui va col·laborar amb el gran cartell que es va utilitzar el dia de la demostració al passeig marítim.

També haig d'agrair a Cristina Geremias Llinàs qui va ser present com entrevistada i col·laboradora en el projecte de donar a conèixer l'artteràpia a Blanes.

I finalment, però no menys rellevant agrair a les persones pertanyents de l'institut que també van mostrar el seu suport i ajuda durant el treball.

Síntesi:

Català

Avui dia existeixen moltes formes de fer teràpia, amb el meu treball he estudiat una d'elles.

L'artteràpia és una disciplina que busca ajudar a les persones mitjançant l'ús de tots els llenguatges artístics. És molt beneficiosa per la salut mental però també té efectes significatius pel nostre cos.

Els objectius plantejats van ser: comprovar el potencial terapèutic de l'art, tractar els aspectes generals d'aquesta per comprendre-la millor i donar-la a conèixer a Blanes. Durant aquest treball he fet la recerca de tota la informació mitjançant recursos d'internet, llibres, estudis referits amb el tema i entrevistes tant a pacients com a professionals de l'àmbit. Però també he vivit l'experiència de fer artteràpia per mi mateixa.

Com a conclusió, puc afirmar que l'art té un gran potencial terapèutic i que el seu major benefici és que podem transmetre emocions difícils de verbalitzar.

Castellà

Hoy en día existen muchas formas de hacer terapia, con mi trabajo he estudiado una de ellas.

La arteterapia es una disciplina que busca ayudar a las personas mediante el uso de todos los lenguajes artísticos.

Es muy beneficiosa para la salud mental pero también tiene efectos significativos para nuestro cuerpo.

Los objetivos planteados fueron: comprobar el potencial terapéutico del arte, tratar los aspectos generales de la misma para comprenderla mejor y darla a conocer en Blanes.

Durante este trabajo he realizado la búsqueda de toda la información mediante recursos de internet, libros, estudios referidos con el tema y entrevistas tanto a pacientes como a profesionales del ámbito. Pero también he vivido la experiencia de hacer arteterapia por mí misma.

Como conclusión, puedo afirmar que el arte tiene un gran potencial terapéutico y que su mayor beneficio es que podemos transmitir emociones difíciles de verbalizar.

Abstract:

Nowadays there are many ways to do therapy. With my project I have studied one of them.

Art therapy is a discipline that has the aim to help people using all artistic languages.

It is good for mental health but also has significant effects for our body.

The objectives of my project were: confirm the therapeutic potential of art, learn about the general aspects of this therapy to understand it better and inform the people from Blanes about it.

I have searched for all the information on the internet, books, studies related to the subject and interviews with patients and professionals in the field. And I have also lived the experience of doing art therapy for myself.

In conclusion, I can affirm that art has huge therapeutic potential and that its best benefit is that we can transmit emotions that are difficult to verbalize.

Índex

Introducció	3
1. Aspectes Generals de l'artteràpia	6
1.1 Què és l'artteràpia?	6
1.2 Història	9
1.3 Tipus d'Art teràpia	14
1.4 Efecte en nosaltres	27
1.5 Quins beneficis té?	35
1.6 Amb qui es fa artteràpia?	38
1.7 On s'utilitza l'artteràpia?	55
1.8 Com es forma un artterapeuta?	66
1.9 ONG que fan servir l'artteràpia	69
Testimoniatge d'una pacient:	76
1.10 Artteràpia al món	83
2. Part pràctica	91
2.1 Tallers d'artteràpia	91
2.2 Donem a conèixer l'artteràpia	99
3. ¿Per què he escollit aquest tema?	105
3.1 La meva experiència	105
conclusions	108
Bibliografia	112
Apèndix	122

Introducció

"L'art és per consolar a aquells que estan trencats per la vida" -Vincent van Gogh.
Aquesta és la frase amb la qual es podria resumir tot el meu treball. L'artteràpia és una disciplina que busca ajudar a les persones a través de l'art, aquelles que com deia van Gogh, han sigut trencades per la vida.

L'art moltes vegades no és valorat per la nostra societat. La gent amb l'excusa que aquest no té una utilitat pròpia més enllà de ser bonic el menysprea, però és un gran error, ja que no només té moltes i diverses utilitats en diferents àmbits de la nostra vida sinó que pot ajudar-nos a curar aspectes del nostre passat, present o acompanyar-nos en processos dolorosos.

Per tal de demostrar aquesta utilitat de l'art la meva hipòtesi va ser: Pot tenir l'art potencial terapèutic? I els objectius han estat: comprovar aquest potencial terapèutic, fer una recerca dels aspectes generals de l'artteràpia i per últim donar-la a conèixer a Blanes.

Dins del meu treball es recopilen els aspectes que he considerat més importants per conèixer i entendre millor aquest tipus de teràpia. He tractat punts com la seva història, amb qui s'utilitza, en quins contextos o com es forma un professional que la porta a terme.

Metodologia:

Per tal de poder obtenir informació sobre la temàtica del meu treball vaig consultar diverses fonts. La principal d'elles va ser internet d'on vaig extreure moltes dades de pàgines oficials i les vaig contrastar entre elles, també vaig consultar alguns blogs d'artterapeutes professionals que parlaven del seu treball, aquesta informació la contrastava amb les webs oficials que havia consultat anteriorment.

Però internet no va ser l'únic recurs del qual vaig fer ús, vaig utilitzar alguns llibres de la biblioteca i vaig comprar un llibre titulat "*Arteterapia, la creación como proceso de transformación*" el qual va ser molt útil

a la meua investigació i del qual vaig poder contextualitzar-me una mica i extreure alguns fragments.

També vaig llegir i aconseguir informació de diferents treballs universitaris relacionats amb el tema.

A més altre de les fonts que em va brindar molta informació van ser les entrevistes tant a professionals de l'àmbit com a persones que van experimentar l'artteràpia per elles mateixes. Aquesta va ser una part que em va agradar molt portar a terme i sense la qual no podria haver completat el meu treball.

La majoria d'aquestes entrevistes van ser fetes de manera virtual a causa de la distància o la falta de temps.

Pel que fa als recursos gràfics del meu treball, la gran majoria han sigut de creació pròpia. Tant les imatges pròpies del treball, la portada, com un fullet informatiu sobre l'artteràpia, el cartell publicitari per les xarxes socials i el que es va utilitzar en l'acte que vaig portar a terme per donar a conèixer l'artteràpia a Blanes, han estat creades per mi. També hi ha diverses fotografies dels diferents tallers als quals vaig assistir i de la mostra que vaig fer.

Per portar a terme el projecte per donar a conèixer l'artteràpia vaig parlar amb l'artterapeuta de Blanes per dissenyar el projecte i amb la col·laboració de moltes persones vam aconseguir un resultat extraordinari. Tots els detalls d'aquesta mostra estan explicats a l'apartat "donem conèixer l'artteràpia".

Per tal de tenir una certa organització durant el treball vaig crear un Google sites (semblant a una pàgina web, però privada) el qual vaig dividir en els apartats del meu treball, a mesura que anava creant documents els enllaçava i també posava els enllaços de les pàgines web que anava consultant amb la data i l'hora.

També vaig crear una carpeta de Drive que vaig subdividir en carpetes en les quals vaig guardar tots els documents que anava fent i corregint a més de totes les imatges que anava creant o fent.

1. Aspectes Generals de l'artteràpia

1.1 Què és l'artteràpia?



L'art ens ha acompanyat durant tota la història, tenim milers d'obres que han deixat els nostres avantpassats.

L'home abans de desenvolupar la capacitat de la parla va aprendre a expressar els seus sentiments o idees per mitjà de la pintura i l'art. Aquest comportament demostra que la necessitat d'expressió ve de fa milers d'anys.

Aquestes activitats tenen molts beneficis per a les persones. Ajuda a fomentar la creativitat, permet projectar conflictes interns facilitant la seva resolució.

Per tant, s'ha buscat utilitzar aquesta activitat mil·lenària com a forma de teràpia.

L'artteràpia, com bé diu el seu nom, és una combinació de l'art amb la psicologia. És una teràpia a través de la combinació dels diferents llenguatges artístics, pintura, dibuix, música, dansa, actuació i escriptura.

Fent-la servir s'ajuda al pacient a tractar pors, superar traumes o bloquejos mentals i és molt útil per a persones amb ansietat, depressió o altres afeccions mentals. L'artteràpia es preocupa per la persona, de la seva situació i sentiments, No és un projecte sobre ella, sinó amb ella.

Existeixen diverses definicions del terme Artteràpia, segons Elaine Maciques, autora de llibres sobre artteràpia, podríem definir-la com: *“una metodologia lúdica i interactiva que es recolza en diverses formes artístiques per a expressar i comunicar a través del llenguatge no verbal.”*

Per a l'American Art Therapy Association és una professió de la salut mental recolzada en la creativitat artística per a millorar i explorar el benestar físic, mental i emocional d'individus d'edats variades, incrementant les capacitats, l'autoestima i revisant el comportament.

“L'artteràpia és un viatge des de la realitat a lo simbòlic, tenint sempre els bitllets de retorn a la butxaca”, aquesta és una metàfora que em va agradar extreta del llibre *“Artteràpia la creació com a procés de transformació”* (citada a la bibliografia).

Per a dur a terme aquesta teràpia no és obligatori patir trastorns mentals o físics, ja que també és utilitzada per a beneficiar el desenvolupament personal i l'autodescobriment.

Un dels avantatges d'aquesta teràpia és que no és necessari ser un artista per dur-la a terme, pel fet que el més important no és el resultat sinó els beneficis emocionals que s'obtenen en el procés.

L'artteràpia es desenvolupa a una certa distància. Es tracta una qüestió al nivell més profund d'un mateix, però la persona no parla en directe, passa del jo a ell, per exemple de la persona al personatge de l'obra, i el treball no consisteix a reduir a qualsevol preu la producció als seus significats subjacents.[...].El sol fet que la persona no figuri de forma explícita en la producció i que es manifesti en un espai i temps psicoterapèutics basta perquè forçosament la producció sigui impregnada de problemàtiques pròpies del subjecte.(Discurs des de la ficció) [...].¹

¹ *“Artteràpia la creació com a procés de transformació”* Jan-Pierre Klein, Mireia Bassolss, Eva Bonet, pàg. 17- 21 (traduït del castellà)

El fet de ser pràctic i que impliqui l'ús d'objectes físics, com a pinzells, regles, cartolines o màscares sovint ajuda a les persones a sentir-se més connectades amb el món que les envolta.

1.2 Història



Un dels pares de l'artteràpia va ser Adrian Keith Graham Hill, qui va nèixer en Charlton, Londres, el 1895. Va ser un soldat anglès que va participar en la Primera Guerra Mundial, on va arribar a ser oficial.

Durant la seva estada al camp de batalla mai va deixar de dibuixar, aquestes creacions avui s'exposen al museu de guerra imperial de Londres.

Al final de la guerra es va dedicar a la pintura de forma professional, fins i tot algunes de les seves obres es van tornar famoses després de presentar-les en algunes galeries britàniques i estrangeres. A més va ensenyar dibuix a les escoles d'Art d'Horney i Westminster.

La seva obra es caracteritzava per la combinació d'elements impressionistes i surrealistes, juntament amb representacions més convencionals

L'any 1938 es va contagiar de Tuberculosis i va ser ingressat en el Sanatori Midhurst, on durant la seva estada va passar temps dibuixant objectes pròxims al seu llit, a través d'això es va adonar que l'art li era beneficiós per a la seva pròpia recuperació.

En un inici l'art per a ell va ser un mitjà de distracció i per a expressar el descontentament que sentia per la seva situació, però després es va convertir en molt més. L'any 1939 es va introduir la teràpia Ocupacional a l'hospital, per la qual cosa van convidar a Hill a fer classes de pintura i dibuix a altres pacients, els quals al principi eren únicament soldats ferits que tornaven de la Segona Guerra Mundial, però passat un temps també va començar a tractar amb civils.

A partir d'aquell moment va començar a entendre que la pràctica de l'art ajudava a ordenar la ment del pacient, curar malalties i alliberava l'angoixa.

Però no va ser fins a l'any 1942, mentre feia classe a un grup de pacients en recuperació de tuberculosi a l'hospital, que va comprendre el potencial que tenia aquest tipus de teràpia. *"vaig començar a visualitzar una panacea nebulosa per a l'avorriment, una forma de fuga que combinaria les virtuts d'un valor creatiu i curatiu"* ²

Un temps després va proposar incloure un programa d'artteràpia en el sanatori. *"L'Artteràpia moderna es basa en el principi bàsic que l'art pot sanar"*. ³

Hill va emprar moltes i variades tècniques per a involucrar als pacients i augmentar l'estima que aquests tenien cap a l'art. Va encoratjar als artistes novençans a gargotejar, la qual cosa malgrat que la seva neciesa va aconseguir que les persones desenvoluparen habilitats fonamentals i al fet que augmentaren la seva confiança en elles mateixes.

L'habilitat artística dels pacients era molt variada pel que Hill va abordar cadascuna de les seves necessitats individualment. Encara que molts d'ells no creien en l'eficàcia de la teràpia, l'artista va obtenir l'apreciació per l'art en cadascun d'ells, a més de concedir-li una sanitat tant física com mental.

La influència de l'artista es va estendre a mesura que més persones van començar a promoure aquest tipus de teràpia. Durant la dècada del 1940, l'Associació Nacional

² Hill, 1945, p.28. (Traduït de l'anglès)

³ Hill, 1945, p.29 (Traduït de l'anglès)

per a la Prevenció de la Tuberculosi va incloure un programa d'artteràpia en més de setanta hospitals i sanatoris.

També va participar al costat de la Creu Roja Britànica, en la creació d'un pla perquè les reproduccions d'obres famoses estigueren exposades en les parets dels hospitals de tot el país i que els altaveus d'aquests llocs reproduïren música. Més tard aquesta mateixa dinàmica es va estendre a hospitals especialitzats en salut mental.

A més en 1964 es va fundar l'Associació Britànica d'Art Terapeutes. El seu treball va ser *"instrument per al tractament de malalties i la prevenció de la infelicitat"*⁴

El primer a encunyar el terme Artteràpia, i dur-lo a terme va ser Adrian Hill, però moltes altres persones al voltant del món al llarg de la història han col·laborat amb el desenvolupament d'aquesta teràpia.

Entre elles cal destacar la Participació de:

Edward Adamson, és considerat un dels pioners en l'ús de l'art com a teràpia. Durant tres dècades, Adamson va començar a treballar a l'Hospital psiquiàtric de Netherne l'any 1946.

Adamson, qui tenia el títol de director artístic a l'hospital, tenia experiència en art però no en psicologia.

Dins del seu treball cal destacar que va treballar amb Adrian Hill, es va dedicar a un programa de la Creu Roja Britànica que va prestar obres d'art a hospitals i va donar conferències sobre art a pacients de tot el país.

Més tard va treballar com a consultor en universitats a Londres i va tenir una pràctica privada en teràpia d'art.

⁴ Hill, 1945, p.VI (Traduït de l'anglès)

Va ser el fundador i primer president de l'Associació Britànica de Terapeutes d'Art i va construir una col·lecció d'art de pacients, que ara compta aproximadament amb més de 60.000 peces i es troba en Ashton Would, la finca de Miriam Rothschild.

Margaret Naumburg, va ser considerada una de les pioneres en l'artteràpia. L'any 1947 publica -Free Art Expression of Behaviour Disturbed Children as a Means of Diagnosis and Therapy.-

Naumburg va ser la primera que va utilitzar el procés artístic dins del seu treball com a psicoanalista

*"El procés de l'artteràpia està basat en el reconeixement que els pensaments i sentiments més profunds de l'home, procedents de l'inconscient, aconseguixen la seva expressió en imatges millor que en paraules."*⁵

*"Les tècniques de l'art teràpia estan basades en el coneixement que cada individu, amb o sense entrenament en art, té la capacitat latent de projectar els seus propis conflictes de manera visual. Quan els pacients representen tals experiències profundes, succeeix, sovint, que poden millorar l'articulació verbal."*⁶

Edith Kramer, va ser testimoni de l'impacte terapèutic de l'art quan va ajudar a Dicker, el seu professor d'art, a ensenyar art als fills de refugiats polítics.

Treballava com artterapeuta amb els nens de la Wiltwyck School a Estats Units, una escola i centre de tractament residencial per a nens amb necessitats conductuals i emocionals.

Kramer, així com la seva companya pionera, Margaret Naumburg, treballava a ampliar els coneixements sobre l'Artteràpia, les dues compartien la seva base en les teories psicoanalítiques, però les seves creences van prendre un camí diferent quan Kramer va començar a declarar l'art com a teràpia, i Naumburg per la seva part va promoure l'art en teràpia.

⁵ Naumburg 1958 (Traduït de l'anglès)

⁶ Naumburg 1958 (Traduït de l'anglès)

L'any 1964 comencen a aparèixer les primeres associacions professionals d'artterapeutes: a França -la Société Française de Psychopathologie de l'Expression- la qual està oberta a terapeutes d'art i investigadors de moltes disciplines que es reuneixen dues vegades a l'any per als "Dies d'Estudi". Els temes de reflexió són d'interès tant per a les diverses pràctiques d'artteràpia com per a les contribucions multidisciplinàries a la psicopatologia de l'expressió.

Al Regne Unit L'Associació Britànica de Terapeutes d'Art (The British Association of Art Therapists- BAAT) és una organització que treballa per promoure la teràpia d'art i brinda seguretat professional i assessorament als seus membres.

En 1969 es funda l'AATA, American Art Therapy Association, als Estats Units la qual Estableix criteris per a la formació i la concessió de llicències als terapeutes d'art, manté borses de treball, patrocina conferències de les quals publica un butlletí i també s'encarrega de publicar una revista d'artteràpia: la revista "American Art Therapy Association".

En 1991 es va fundar el Consorci d'universitats ECARTE (The European Consortium for Arts Therapies Education) el qual reuneix diverses universitats del món amb la finalitat de regular els cursos de formació en els diferents tipus d'artteràpia a Europa.

Durant els últims anys els avanços que ha tingut la història d'aquesta teràpia han sigut significatius, ja que en molts països l'artteràpia compta amb un estatus professional reconegut dins del servei de Sanitat.

1.3 Tipus d'Art teràpia



El terme Art teràpia fa referència principalment a aquella que es practica amb arts plàstiques, la que inclou dibuix, pintura, escultura, treballs manuals amb materials variats, però dins d'aquest mateix terme podem trobar altres teràpies relacionades amb les arts que reben el seu nom particular, tal com la musicoteràpia, la dansateràpia, el teatre/dramateràpia o la teràpia d'escriptura.

Arts plàstiques:



Com és mencionat anteriorment, aquest tipus de teràpia artística inclou activitats com la pintura, el dibuix, el collage, els mandales, l'escultura, etc. En fer activitats com aquestes podem exterioritzar sentiments i desitjos interns.

El principal objectiu amb aquesta disciplina és que el pacient segueixi els seus impulsos de forma espontània mitjançant traços, textures, colors o formes.

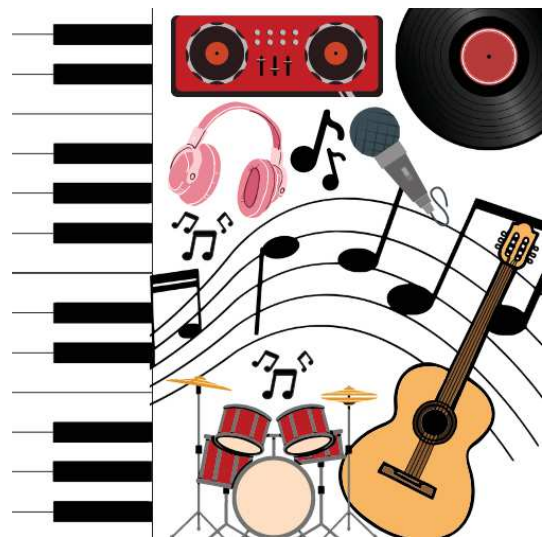
A més, activitats com la pintura distreuen al pacient dels seus mateixos problemes i ajudan a convertir l'angoixa en alguna cosa bonica a la qual se li posa un nom a través d'un títol, el que ajuda a identificar sentiments i augmenta la capacitat d'expressió. Aquesta és una característica útil per a les persones nervioses, amb afeccions mentals o algú que passa per un desequilibri emocional.

Aquest tipus de teràpia es pot fer autodidàcticament a la nostra casa, amb els nostres propis materials, tot i que no seria un taller d'artteràpia, però si podríem obtenir resultats semblants, o podem assistir a un taller per fer-lo en grup i amb una persona professional en l'àrea, la qual s'encarregarà de guiar-nos, proposar-nos exercicis o ajudar-nos a interpretar la nostra creació, ja que moltes vegades els resultats revelen traumes, experiències passades, afers que no s'han superat o sanats correctament, pors o inseguretats.

Musicoteràpia:

La musicoteràpia és una forma d'art teràpia en la qual s'utilitza, com diu el seu nom, la música. Es busca fer ús de les respostes i connexions d'una persona a aquesta per estimular canvis en el seu estat d'ànim o el seu benestar general.

La música és una experiència sensorial que pot activar totes les àrees del cervell simultàniament, per tant, dispara el funcionament del mateix en el sentit emocional, cognitiu i físic.



La teràpia musical pot ser activa, el que implica crear música amb instruments de qualsevol mena, cantar, ballar o pot ser receptiva, el que implica escoltar la música per induir estats de relaxació.

Es creu que aquest tipus de teràpia va sorgir fa molt de temps, l'any 1500 a.C. amb els egipcis, qui ja feien servir la música com remei, però l'empraven principalment per curar malalties físiques. També es feien servir per als seus rituals i amb propòsits espirituals.

Els grecs van ser els primers a donar-li un sentit lògic sense la intervenció de creences religioses o espirituals. Van començar a fer servir la música per prevenir i curar malalties físiques i mentals. Aristòtil parlava del valor mèdic de la música i Plató recomanava els balls per les pors i les fòbies.

Durant els segles següents es va continuar fent estudis i van sorgir més professionals que pensaven que la música té un efecte terapèutic en nosaltres. Entre el 1900 al 1950 Emile Jaques Dalcroze, a qui podem anomenar com un dels principals fundadors d'aquesta teràpia, va desenvolupar la Rítmica Dalcroze, un mètode d'aprenentatge a través de la música i del moviment.

Des d'aquell moment investigadors, pedagogs, com Edgar Willems o Karl Orff van continuar la investigació respecte a la musicoteràpia.

Després de la Primera Guerra Mundial es va començar a aplicar aquesta teràpia a hospitals, experiència que va fer que els metges tinguessin més en compte altres recursos com aquest, que no són mètodes convencionals.

L'any 1950 es va fundar l'Associació Nacional de Teràpia Musical i des d'aquell moment aquesta branca de l'artteràpia no ha parat de créixer i de ser més coneguda i utilitzada.

Ningú pot negar que la música té un gran i poderós efecte en nosaltres sigui físic o mental, però, per què?

La música entra per les nostres oïdes, després passa al tronc cerebral, d'on s'enviarà a l'escorça auditiva primària i en acabat a les xarxes neuronals.

El cerebel processa el ritme, el lòbul frontal descodifica els senyals emocionals creats per la música i una petita part del lòbul temporal compren el to.

El sistema de recompenses del cervell, que es diu nucli accumbens pot produir senyals físiques de plaer com calfreds. A més si a l'oïda li afegim el fet de tocar música, pràcticament totes les estructures cerebrals s'activaran. Per això podem dir

que la música és un dels elements de la vida humana que involucra al nostre cervell de forma massiva.

"La reacció emocional que indueix la música és particularment intensa. Respon a una ona simpàtica adrenèrgica i produeix augment de la pressió sanguínia, dilatació pupil·lar, tensió muscular, transpiració palmar, excitació. Per això, podem percebre que una persona es troba sota els seus efectes. No oblidem que també ens posa la pell de gallina".⁷

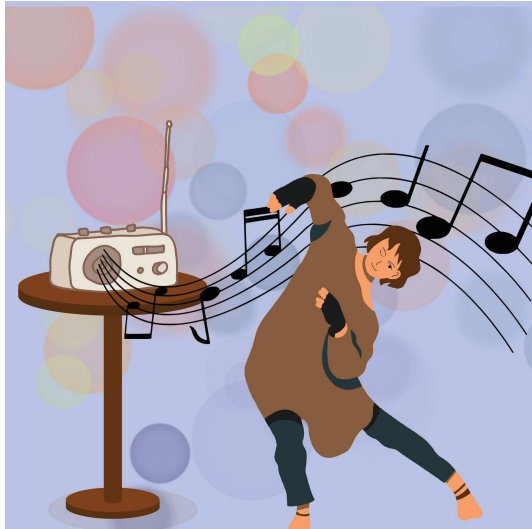
"Regula l'aprenentatge, l'aprenentatge emocional, la consolidació de la memòria de llarg termini, la relació entre emocions, la cognició en general, la cognició social, la presa de decisions. L'amígdala és la gran reguladora de la vida emocional humana... El plaer que causa la música coincideix amb l'activació d'àrees cerebrals. Quan una persona se li fa escoltar música que li causa plaer, s'activen àrees auditives temporals i la circumvolució orbito frontal (prefrontal) dreta i es desactiva l'amígdala dreta".

Per això la música resulta tan bona i efectiva per tractar els trastorns d'ansietat i redueix els nivells d'estrès, ja que l'amígdala és una alarma que s'encén quan percep perill, per tant, quan aquesta es desactiva es produeix plaer en els centres de recompensa.

A partir de la musicoteràpia podríem dir que es forma un altre tipus d'art teràpia...

⁷ (Fustinoni, págs. 69-70, 2017).(traduït del castellà)

La dansateràpia:



Segons l'ADTA (American Dance Therapy Association) la dansateràpia és l'ús psicoterapèutic del moviment com a procés que té l'objectiu d'integrar a l'individu de forma física i emocional.

L'ús de la dansa i el moviment com teràpia es basa en la idea que el cos i la ment són inseparables, ja que el moviment corporal reflecteix estats emocionals interns i el canvi

en aquests moviments també porta canvis el que promou la salut i el desenvolupament.

A través de la dansa no es busca només la poeticitat del gest i la bellesa de la interpretació.

Sobretot, la Dansateràpia posa èmfasi a expressar a través del moviment allò que ens bloqueja en la vida quotidiana. Ballant podem expressar les nostres pors, la ràbia l'angoixa o el patiment.

Quan reconeixem aquests sentiments dins nostre, podem portar-los a la realitat a través del nostre cos, perquè, una vegada visualitzats, puguem comprendre'ls i eliminar-los o canviar-los.

Per tant, amb aquest objectiu d'exterioritzar les nostres emocions, durant les sessions es treballen les tensions musculars, es regula la respiració a través d'exercicis específics, es corregeix la postura, es dona valor al cos dins l'espai, trobant així una nova via de comunicació.

A Dansateràpia no és important la interpretació final de la nostra dansa, sinó que el procés que ens porta fins a ella.

Aquesta teràpia va sorgir als Estats Units en la dècada dels quaranta. Es considera que Marian Chace, Trudi Schoop, Liljan Espenak y Mary Whitehouse van ser les fundadores de les distintes modalitats de la dansa com teràpia.

Totes elles eren immigrants als Estats Units on van continuar amb els conceptes teòrics i pràctics que van aprendre del seu professor Rudolf von Laban a Alemanya, i van crear de nous.

Van començar a treballar amb persones amb necessitats especials i trastorns mentals. Van anar descobrint les possibilitats terapèutiques de la dansa. Als anys cinquanta van provar els efectes d'aquesta teràpia en persones amb discapacitats més greus. Cap d'aquestes dones era professional de la salut, psicòlogues, metgesses o infermeres.

Simultàniament, Maria Fux qui era ballarina, coreògrafa i dansa terapeuta, va desenvolupar el seu sistema propi de dansateràpia a Argentina.

Actualment, és reconeguda a escala mundial, posseeix escoles de dansa a Argentina i Europa, on es capaciten fisioterapeutes, fono-audiòlegs, metges, professors i de gimnàstica, psicoterapeutes, ballarins, terapeutes corporals, psicòlegs i docents.

Quan es practica aquest tipus de teràpia no es beneficia únicament al nostre cos, el qual evidentment es veu afectat, ja que estem fent una activitat que implica moviment i exercici cardiovascular, per tant, millora la capacitat pulmonar, cardíaca ajuda a baixar de pes, tonificar músculs i a solucionar alguns problemes d'esquena. Però a banda de tot això la dansa també aporta molts beneficis per la nostra ment com l'alliberació d'endorfines, unes hormones que ajuden a contrarestar els efectes de la depressió, l'estrès i la tristesa.

A més s'estimulen àrees del cervell que regulen la memòria, l'estat d'ànim i la coordinació del cos. També es reforcen els patrons mentals de moviment i coordinació amb la pràctica repetida de cada un dels passos que s'ha après. A més s'oxigena el cervell, el que afavoreix la concentració, l'atenció i la memòria.

Ballar augmenta la intel·ligència i preveu l'envelliment cerebral perquè mentre l'individu balla la ment ha de treballar molt, prenen decisions, ajustant l'equilibri del cos, processant els moviments.

A més de tots aquests beneficis la dansateràpia també treballa amb la nostra creativitat, ja que moltes vegades hem d'inventar nosaltres els passos de ball i no

fem una rutina marcada, això també és útil perquè per poder realitzar cada pas es produeixen una sèrie de reestructuracions neuronals que afecten de manera beneficiosa al nostre cervell.

Drama-teràpia:

La drama-teràpia és un tipus d'artteràpia en la qual s'utilitza l'art dramàtic creatiu per aconseguir objectius terapèutics com la sensació d'alleujament, integració física i emocional o el desenvolupament de la personalitat. El teatre serveix com a eina per apropar-se als problemes del pacient.



L'origen de la drama-teràpia el trobem a la dècada dels seixanta, quan diversos grups de teatre independent comencen a fer servir

la seva especialitat per ajudar persones amb dificultats o necessitats especials. En molts casos, eren simplement classes que es duïen a terme en centres educatius, i permetien que a aquestes persones descobrissin noves maneres d'expressar-se.

Sue Jennings va ser una de les primeres directores a donar vida a aquest procés. Va fer servir la psicologia del desenvolupament, la qual es dedica a investigar sobre els canvis de caràcter mental i comportamental que tenen lloc al llarg de la vida de les persones.

El teatre terapèutic té molts beneficis tant en l'àmbit individual com social. Ens ajuda a conèixer els nostres límits i a més a sobrepassar-los, a provar activitats noves, buscar estratègies per aconseguir els objectius de les persones, deixant-se anar ballant, actuant, cantant i fent coses que mai s'haurien imaginat, ja que al final no són ells qui ho fa, tot ho porta a terme el personatge a qui ells representen.

Aquest tipus de teràpia ajuda a les persones a confiar més en si mateixes. Ajuda a fomentar l'empatia, a sortir de la seva consciència i entendre a altres persones, ja

que han d'actuar com altres personatges. A més com la drama-teràpia normalment es fa en sessions grupals serveix per conèixer gent nova i a perdre la por a parlar en públic i socialitzar.

En una sessió de drama-teràpia s'utilitzen diferents tècniques:

Jocs de rol:

Aquesta és una de les activitats més comunes, consisteix a actuar com un determinat personatge en una situació concreta. Per exemple actuar com un nen i explorar les emocions per portar-les a la superfície.

Improvisació:

Implica crear una escena, un context, un diàleg, treballar amb els companys i pensar ràpidament. El fet de no tenir res preparat fa que les persones actuïn més sincerament i que sigui més fàcil ser ells mateixos.

Mímica:

En mímica s'actua essencialment sense fer servir la paraula. Això vol dir que el pacient haurà de confiar en el seu llenguatge corporal per retratar una certa emoció o escenari, això pot fer que pensi de manera diferent i pugui explotar sentiments que no ha experimentat abans.

Parla:

Utilitzar la parla en el drama pot implicar fer-ho d'una forma diferent, o totalment contrària a com ho fariem normalment, per exemple, el terapeuta pot demanar-li a una persona tímida, qui normalment parla molt fluïdament que cridi, i així descobrir aspectes de la persona.

Actuar:

En alguna ocasió el terapeuta pot demanar al pacient que torni a practicar conductes o situacions que han causat problemes o conflictes en el passat. Aquesta pot ser una tasca difícil de portar a terme, ja que en fer-la s'ha de recordar i pràcticament tornar a viure situacions i experimentar sensacions que han causat emocions doloroses.

La idea de fer això és ensenyar a la persona a com actuar davant d'aquesta situació dolenta per si es torna a repetir en un futur. Moltes vegades també serveix per entendre perquè va ocórrer aquella situació i que va ser exactament el que va afectar tant a la persona.

Una altra raó per la qual es practica això, és perquè en situacions traumàtiques la nostra ment reacciona d'una manera especial. Podríem dir que "trenca" aquell record, i ho fa en molts trossets que queden escampats en la nostra ment i en moltes ocasions a la nostra vida diària van apareixent i ens fan recordar aquell moment dolorós, per tant, actuant-lo i tornar a viure-ho fa que el nostre cervell reculli tots aquells trossos del record i torni a ajuntar-los.

Després d'haver reviscut diverses vegades l'experiència ja no farà el mateix efecte que en un principi perquè el nostre cervell està preparat, sap com actuar en aquell moment i s'acaba acostumant. Aquesta activitat també es porta a terme en la teràpia d'escriptura.

Ús d'accessoris i màscares:

El fet d'utilitzar disfresses en drama-teràpia pot facilitar que canviem de rols. Això pot ser molt important quan es treballa amb nens petits, ja que els ajuda a identificar el personatge que estan representant.

La teràpia amb el teatre és útil per persones amb diferents malalties, com per exemple, ajuda molt a les persones amb ansietat, perquè per elles alguns deures diaris poden arribar a ser difícils i amb aquest tipus de teràpies es poden assajar i explorar-los en un ambient segur. Podem posar com a exemple a una persona que pateix d'agorafòbia, hauria de representar una escena en la qual es trobés en una multitud de persones, durant aquesta representació l'individu pot aprendre nous mecanismes de supervivència sense haver d'exposar-se al perill.

També pot ajudar a persones amb depressió, ja que el fet de representar altres personatges i sortir del seu ambient habitual pot fer que la persona s'evadeixi durant una estona dels símptomes que produeix aquest trastorn.

Algunes persones amb depressió tenen dificultats per sentir l'emoció, es troben insensibles. Les teràpies de teatre poden ajudar-les a expressar els seus sentiments en un ambient segur. A més els ajuda a desenvolupar nous mecanismes d'adaptació.

A les persones amb trastorns alimentaris també li és de molta ajuda, ja que aquestes malalties fan que la persona no tingui una bona relació amb el seu cos i com aquest tipus de teràpia se centra molt en ell i el seu moviment, provoca que aquesta relació millori, que s'aprengui a tenir un amor, un millor coneixement i ajudar a aquelles persones que veuen d'una manera distorsionada la seva figura.

Altres malalties per les quals la drama-teràpia podria ser útil són: l'esquizofrènia, la baixa autoestima, les autolesions i experiències traumàtiques.

També existeix un altre disciplina que utilitza el teatre com teràpia, el psicodrama però cal aclarir que la drama-teràpia i el psicodrama no són el mateix, se semblen en algunes característiques i sobretot en la seva base.

La drama-teràpia podríem dir que funciona d'una manera indirecta, amb la creença que el distanciament del pacient del seu problema farà que sigui més fàcil veure-ho amb una perspectiva diferent i més creativa, tanmateix, el psicodrama posa un protagonista amb un tema concret. El terapeuta treballa directament amb ell, mantenint l'atenció en tot moment en el seu problema. Les tècniques que emprenen en cadascuna d'aquestes teràpies teatrals són diferents, ja que en drama-teràpia normalment es fa servir la metàfora, un mite o un conte per identificar un tema general i així s'ajuda al pacient a explorar el seu afer amb menys vergonya, és a dir, teràpies de distanciament.

En psicodrama es treballa directament amb la dificultat i el cas específic del pacient tot i que es poden fer servir tècniques de distanciament si és necessari, però no és habitual.

Pel que fa als resultats, també són diferents, en drama-teràpia es busca deixar a l'individu amb una nova informació i una visió diferent de la seva problemàtica, una informació que pot analitzar i reflexionar més sobre ella en el seu propi temps, el psicodrama va enfocat a tenir resolt completament el dilema de la persona al final de la sessió.

Esriptura:

L'escriptura té unes característiques especials que fa que superi a la reflexió interna, ja que normalment tenim la impressió que al nostre cap les idees estan desordenades i inconnexes, hi ha un caos, però quan ho portem al paper l'ordenem, som capaços d'entendre-ho tot millor. Això se l'anomena escriptura terapèutica.



L'aparició de l'escriptura va ser un dels grans avenços de tota la història i des del seu naixement no hem deixat d'utilitzar-la. Per a moltes persones, l'acte d'escriure pot ser vist només com un requisit funcional de la vida diària. Per altres, l'escriptura pot arribar a ser una manera insubstituïble d'entendre i de processar la seva vida emocional.

El concepte d'escriptura terapèutica va ser formalment introduït per primera vegada pel psicòleg nord-americà Ira Progoff a mitjans dels anys setanta. Va desenvolupar el que va anomenar el Mètode del Diari Intensiu, un mitjà d'autoexploració i expressió personal basat en el manteniment regular i metòdic d'un diari estructurat.

Aquest tipus de diari cal aclarir que no és el mateix que un diari convencional, com el que en molts casos s'escriu quan som petits. Existeixen tres grans diferències entre aquests.

La primera d'elles és que una persona que decideix escriure un diari ho fa de manera lliure sense seguir unes normes i escrivint el que vol, el primer que passa per la seva ment, mentre que amb l'escriptura terapèutica tens unes pautes i gairebé sempre està basada en exercicis i directrius donades per un terapeuta.

La segona diferència que trobem és que en escriure un diari personal ens centrem a plasmar les experiències tal com es donen, en un diari emocional hem de reflexionar sobre elles, interactuar amb cada situació i analitzar-la, i sobretot apuntar els sentiments d'aquell moment, descriure amb detall emocions i sensacions.

La tercera diferència que podem identificar és que un diari personal és completament privat i un diari emocional quasi sempre és llegit per un terapeuta qui et guia i t'aconsella.

Aquest diari és un dels exercicis més comuns de l'escriptura terapèutica, però no és l'únic, existeixen molts més, com per exemple:

La línia biogràfica:

Es demana al pacient que faci una línia recta en un full, la qual representa la línia temporal des del seu naixement fins a l'actualitat. Hi haurà d'assenyalar els moments més importants de la seva vida, tant els positius com els negatius. Després haurà de respondre les preguntes següents:

Com es va sentir en aquell moment?

Com se sent ara pel que fa a ell?

Com creu que se sentirà en un futur?

Mirar al futur:

El pacient ha d'imaginar que té deu anys més, i descriure's com es visualitza en els aspectes que li generen inseguretats o bloqueigs. Escriure les imatges que se li venen al cap, en quins llocs es veu i amb qui.

Aquest exercici es pot realitzar centrant-se en diferents aspectes, el físic, l'íntern, aspectes professionals, relacions o aficions.

L'exercici permet valorar si realment són aquests els desitjos i objectius en els anys vinents i a més a més canviar en el present els hàbits que no siguin favorables per arribar a aquest futur que es projecta.

Escriptura automàtica:

El pacient no ha d'escriure sobre cap tema en concret. Aquest exercici ens permet deixar la ment en blanc i deixar llibertat als pensaments.

El pacient ha d'escriure tot allò que vingui a la seva ment. Deixar de donar importància a la forma, la gramàtica o la veu crítica del cervell. No ha de titllar, esborrar ni aturar-se a pensar. Amb aquest exercici es poden descobrir nous temes, reflexionar sobre altres, trobar solucions a dilemes, deixar fluir idees o identificar preocupacions.

Carta personal:

Aquest exercici consisteix a escriure una carta a totes aquelles persones que el pacient consideri importants a la seva vida. A la carta ha de plasmar tot allò que no hagi pogut resoldre amb ells: conflictes o emocions. D'aquesta manera la persona allibera tot allò que no el deixa avançar respecte a les persones del seu voltant.

Cal destacar que no és necessari que la carta s'entregui a la persona, ja que l'exercici està pensat per a la persona que fa la teràpia, no per als altres.

Plasmar emocions:

El pacient escull tres objectes, temes o elements que tingui al seu voltant. Seran els protagonistes de l'exercici. Escriure sobre aquests elements li permetrà plasmar sobre ells el seu estat d'ànim, emocions i sentiments. Aquest exercici és molt útil per a aquelles persones que tenen dificultat per parlar o escriure directament sobre els problemes personals.

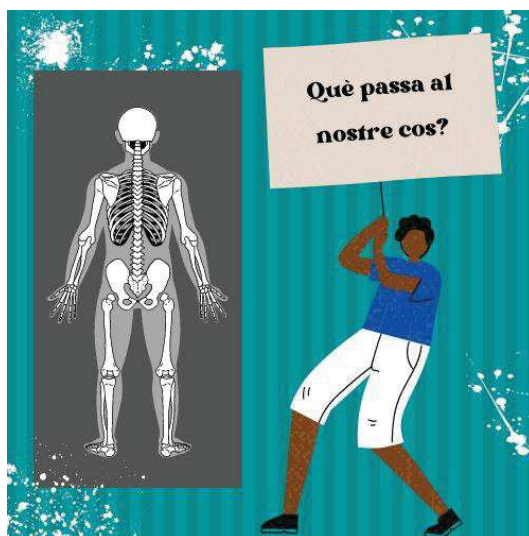
Vèncer por:

La persona escriu en un paper o document aquells plans que podria fer en un futur pròxim si no tingués por de res. Ha d'incloure plans que tinguin relació amb la feina, obligacions diàries, amics o parella.

L'objectiu és trobar tot allò que no s'atreveix a fer a causa de la por, així podrà identificar quins factors no li permeten fer canvis a la seva vida. Tot i que és difícil sabrà per on començar, ja que haurà ordenat totes aquelles idees abstractes i intangibles al paper.

L'escriptura terapèutica té molts beneficis entre els principals podem trobar que ajuda a centrar-se en un mateix des del present, dona una major seguretat a l'hora d'enfrontar els processos del pensament i les emocions, estimula la creativitat i, per tant, la flexibilitat cognitiva (La capacitat que té el nostre cervell per adaptar-se a situacions noves, inesperades o canviants) ajuda a reviu moments del passat des d'un estat de calma i brinda una visió més ampla de les condicions i el context d'aquells moments, el que serveix per poder desenvolupar una major capacitat de resolució i d'actuació davant de situacions similars que podrien donar-se en un futur.

1.4 Efecte en nosaltres



El fet que l'art té un efecte tant en el nostre cos com en la nostra ment és innegable. El nostre cervell té la capacitat innata d'organitzar formes i patrons de manera que tinguin sentit, és una habilitat pròpia dels éssers humans. L'art té un efecte en les persones tant al moment d'admirar-lo com de crear-lo.

En mirar Art:

Les reaccions de cada persona davant una mateixa obra d'art són diverses, ja que a cada individu li produeix sentiments diferents, pot transportar-les al passat, al futur o identificar-se amb el seu present. Pot ser que per a algunes persones una obra d'art no produeixi res i per a una altra generi una gran tempesta de sentiments.

Hi ha científics com la doctora Teresa Moreno que afirmen que hi ha alguns factors que poden influir en les emocions que desperta un quadre en nosaltres com per exemple: el coneixement previ, la formació artística, el nivell intel·lectual fins i tot el sexe i l'edat.

El que no podem negar és que quan una obra d'art ens atrau o ens sembla bonica té uns certs efectes físics sobre nosaltres.

El nostre cervell és capaç de reconèixer formes en la pintura organitzar línies i formes per a crear imatges i així identificar elements coneguts. També té tendència

a buscar cares en pràcticament tot el que veiem, pel fet que està acostumat a buscar la familiaritat amb els objectes a partir de patrons o formes, fins i tot quan la informació no és suficient.

S'ha revelat en estudis científics, que l'efecte que té en el nostre cos el fet de veure una obra d'art és el mateix que genera enamorar-se o consumir drogues amb ús recreatiu.

El científic Semir Zeki, neuròleg, professor en el University College de Londres i fundador del Centre de Neuroestètica en Berkeley, Califòrnia, és considerat pare de la neuroestètica i ha dedicat gran part de la seva carrera a entendre que ocorre en el nostre cos en veure i crear art.

*"És el cervell el que finalitza una obra d'art. Tot artista, en buscar la bellesa, s'acosta al sentit del bell d'acord amb el que això significa en el seu cervell. Per aquesta raó en tot artista resideix un neuròleg, encara que ell no ho sàpiga" [...] "Si hagués de definir què és una obra d'art, diria que és aquella que satisfà a més parts el cervell, a més cervells i al llarg de més temps"*⁸

Els estudis de Zeki revelen que hi ha una àrea del cervell anomenada escorça orbito frontal medial que s'"encén" amb la percepció de bellesa, és la primera vegada que la ciència pot demostrar que la mateixa zona del cervell s'activa tant amb la percepció visual com l'auditiva de la bellesa en un mateix individu.

Encara que l'art és summament subjectiu totes les obres d'art que ens semblen boniques produiran el mateix efecte en nosaltres, encendran aquesta àrea del cervell. Això es pot veure en un experiment realitzat per Semir Zeki i el seu equip de laboratori.

Van participar 11 voluntaris de diferents cultures, als quals se li van presentar una sèrie de pintures i peces materials, les quals havien de descriure com: belles, neutres o lletges.

⁸ Semir Zeki (traduït del castellà).font: Microsoft Word - NP Cursos de l'Escorial de la SEN

Posteriorment, se'ls van tornar a ensenyar les peces però sotmesos a un escàner d'imatges de ressonància magnètica funcional per a mesurar l'activitat del seu cervell.

Els resultats van revelar que l'escorça orbito frontal medial presentava activitat quan els individus interactuaven amb una peça que havien descrit com a bella. Però cap àrea del cervell s'activava en interactuar amb una obra que havien qualificat de lletja. Així és com van arribar a la conclusió que l'escorça orbito frontal medial, expliquen els científics, forma part del centre de plaer i recompensa del cervell. Estudis passats ja l'havien associada amb l'apreciació de la bellesa.

Un altre resultat interessant que van trobar els científics en relació amb aquest experiment va ser que la percepció de l'art també activa una altra àrea del cervell anomenada nucli caudat. Aquesta zona ha sigut prèviament associada a l'amor romàntic, la qual cosa, diuen els científics que suggereix una correlació entre la bellesa i l'amor però l'investigador Zeki afirma:

"quasi qualsevol cosa pot ser considerada art, però no tot l'art és bell".

"Per exemple, una pintura de Francis Bacon pot tenir un gran mèrit artístic, però no la qualificaria de bella. I el mateix pot dir-se d'alguns dels compositors clàssics més "difícils" les composicions dels quals poden ser vistes com més artístiques que el rock".

"Així que amb algú que considera al rock més plaent i bell que a la música clàssica, esperàriem veure una major activitat en aquesta regió particular del cervell quan escolta a Van Halen que quan escolta a Wagner".

"Però ara podríem argumentar que només les creacions relacionades amb l'experiència que presenta activitat en l'escorça prefrontal orbital haurien de quedar classificades com a art bell".⁹

Si el simple fet de mirar art, visitar galeries i museus té aquest gran efecte positiu a la nostra vida, el fet de portar a terme nosaltres l'art té molts més beneficis, tant en l'àmbit físic com mental.

⁹ Semir Zeki (traduït del castellà)

En fer Art:

"La creativitat en si mateixa és important per mantenir-se saludable, romandre connectat amb ell mateix i connectat amb el món", diu Christianne Strang, professora de neurociència a la Universitat d'Alabama Birmingham i expresidenta de l'Associació Americana de Teràpia d'Art.

L'any 2014 va fer un estudi a l'Hospital Universitari d'Erlangen a Alemanya. Van fer un experiment amb dos grups de persones (cada un de 14 membres) entre els 62 i els 72 anys. Un dels grups va rebre classes per part d'un educador d'art i els participants van crear peces d'art visual. Mentre que els participants del segon grup van assistir a sessions de discussió, on van parlar i analitzar pintures i escultures seleccionades.

Abans de començar el període dels cursos, el qual va ser d'unes deu setmanes, als dos grups se'ls va escanejar el cervell i es va fer una prova per mesurar la seva resiliència emocional. Aquestes dues proves es van repetir al final de l'experiment.

Els resultats de la investigació es va publicar a la revista *PLOS ONE*, en un article titulat *"How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity"*. Dels dos grups, el que va fer art de forma activa va produir majors beneficis que el que només va rebre classes d'anàlisi de pintures.

El primer grup va presentar una millora significativa a la seva resiliència psicològica. A més van presentar una millor "interacció efectiva" entre certes regions cerebrals conegudes com la xarxa de mode predeterminat. Aquesta àrea s'encarrega dels processos cognitius com la introspecció, l'autocontrol i la memòria.

Com que la connectivitat en aquesta àrea del cervell disminueix a la vellesa, és possible afirmar que l'art pot revertir o aturar la seva decadència.

Els investigadors van especular que el primer grup va obtenir major benefici a escala neuronal a causa de la combinació del processament motor i cognitiu.

Altres estudis també fets amb ressonància magnètica funcional han demostrat millores en la connectivitat funcional entre l'escorça frontal, posterior i temporal després de la combinació d'exercicis físics i entrenament cognitiu.

Als participants de la primera investigació se'ls va demanar que fessin tasques cognitives de seguir, comprendre i imitar la introducció de l'artista visual. Tot i que el grup de la mostra va ser molt petit, aquesta investigació suggereix que poden existir beneficis reals per la creativitat i la creació artística, particularment per les persones d'edats més avançades.

També ens podria oferir una nova perspectiva de la vida dels artistes que van treballar durant la seva vellesa: Picasso i Matisse van crear obres fins al moment de la seva mort quan tenien 91 i 84 anys i un altre exemple podria ser Louise Bourgeois qui va viure fins als 98. El seu art era impulsat per la seva gran passió creativa, però, i si també fos el que els mantenia lluïts?

Fer art té altres efectes al nostre cos, com per exemple: activa el centre de recompensa del nostre cervell. Moltes persones eviten fer art perquè pensen que no són bones fent-lo, no saben que crear o es frustren molt fàcilment. Però a causa d'aquestes inseguretats fer art activa el nostre centre de recompensa al veure que si som capaços de portar-lo a terme. El que provoca que ens sentim bé, per tant, el cervell processa l'experiència com plaent.

A més que el nostre cos allibera dopamina, l'hormona del plaer, i augmenta aquests sentiments agradables que experimentem.

L'any 2017 un equip d'investigadors a càrrec de Girija Kaimal, la vicedegana d'Iniciatives Especials de Recerca i professora associada al programa de doctorat en Teràpies d'Arts Creatives a la Universitat de Drexel, va publicar un estudi sobre aquest efecte de l'art al nostre cos a la revista *The Arts in Psychotherapy*.

Van mesurar el flux sanguini al centre de recompensa del cervell, l'escorça prefrontal medial. En aquest estudi van participar 26 voluntaris que van haver de portar a terme tres activitats artístiques, pintar un mandala, gargotejar i dibuixar lliurement.

Els resultats van demostrar que el flux sanguini va augmentar en aquesta part del cervell mentre que els participants portaven a terme les activitats proposades.

Aquests resultats suggereixen que fer art pot tenir beneficis per persones que lluiten amb afeccions de salut que activen aquest centre de recompensa com poden ser les addiccions, els trastorns alimentaris o els trastorns de personalitat.

L'art també redueix l'estrès. Un estudi relacionat amb aquest efecte va ser publicat l'any 2016 al *Journal Of the American Art Therapy Association*. També fet a càrrec de Girija Kaimal.

Un grup d'investigadors van mesurar el nivell de cortisol, una hormona que allibera el cos com resposta a l'estrès, en 39 adults sans.

Després els participants van tenir 45 minuts de creació artística amb un artterapeuta. Al acabar el taller es van mesurar els nivells de cortisol en els participants una altra vegada.

Van descobrir que els nivells havien baixat considerablement. A més els resultats van mostrar que no va haver diferència en els resultats entre les persones que s'havien identificat com artistes experimentats de les persones que normalment no practiquen art. Per tant, és una bona prova per demostrar que no fa falta ser un gran artista per gaudir dels beneficis.

Kaimal deia que fer art indueix al que els científics denominen com "flux".

*"És aquesta sensació de perdre't a tu mateix, de perdre tota consciència. Estàs tan present al moment i completament present que oblides tot sentit del temps i espai"*¹⁰

A un estudi dirigit per Kaimal, al 2018 es va trobar que aquest "flux" es caracteritza per una major activitat d'ondes theta en les àrees frontals del cervell i activitats moderades d'ones alfa en les àrees frontal i central.

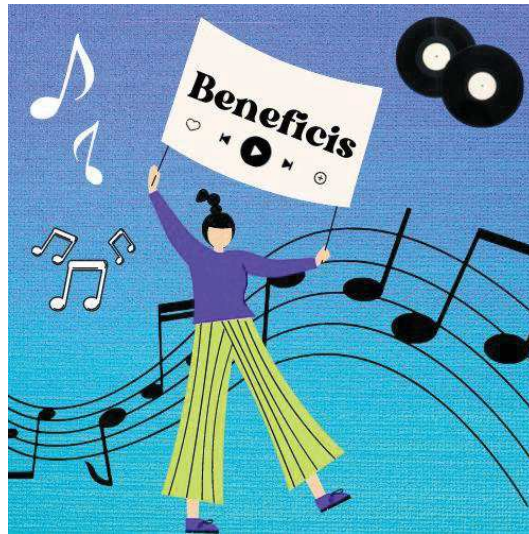
Les ones Theta estan associades a estats de calma profunda, relaxació i immersió en records i fantasies. Per tant, quan apareixen s'estima que si hi ha consciència, però és desconnectada del que passa al nostre voltant i centrada en experiències imaginàries.

Les ones Alfa presenten més freqüència que les theta, però també estan relacionades amb els estats de relaxació. No són pròpies de l'estat de son;

¹⁰ Girija Kaimal (traduït del castellà)

tanmateix, si de calma profunda. A causa de aquest estat de calma podem afirmar que l'art serveix com eina per reduir l'estrès.

1.5 Quins beneficis té?



Totes les persones tinguin o no algun trastorn a curar poden practicar l'artteràpia , ja que a més d'acompanyar en el tractament d'afeccions mentals també ajuda a l'autodescobriment i a expressar emocions o idees que en paraules no podríem dir. Moltes vegades no sabem com expressar-nos verbalment, però una imatge, una melodia, un moviment pot descriure els nostres pensaments molt millor que nosaltres mateixos.

Alguns dels seus beneficis són:

-Augmenta la creativitat.

Encara que moltes persones no ho creuen la creativitat es pot entrenar, així com fem exercici físic i entrenem el nostre cos, també el podem i hem de fer amb la nostra creativitat.

-Redueix l'estrès i l'ansietat.

És una activitat molt relaxant, moltes vegades s'utilitza com a via d'escapament per a l'estrès o pensaments negatius. A més pot ajudar a ordenar les idees, reflexionar i calmar-se.

-Millora les habilitats motores i la coordinació física.

Nombroses persones afectades per ACV (Accident cerebrovascular) es rehabiliten amb ajuda de l'artteràpia. Perquè la utilització d'eines i materials de les arts visuals estimula la memòria, l'atenció, la concentració, la coordinació i l'equilibri en posició bípeda.

-Millora l'estat d'ànim

L'artteràpia millora l'estat d'ànim de les persones pel fet que eleva els nivells de serotonina del cos, també dita l'hormona de la felicitat.

-Millora i augmenta l'autoestima i confiança

Això es deu al fet que moltes vegades és difícil verbalitzar un sentiment, però a través de plasmar-lo en un paper d'alguna manera pot portar a les persones a un millor coneixement d'elles mateixes i al mateix temps sentir-se realitzat en veure's capaç de reproduir de manera física les imatges i sentiments que guarda en el seu interior.

-És una manera efectiva per a ajudar a aquestes persones que tenen dificultats per a expressar-se i comunicar-se.

Com és esmentat anteriorment un dels beneficis de l'artteràpia és ajudar-nos a expressar aquelles idees, pensaments o emocions, que moltes vegades reprimim, pel fet que ens fa vergonya expressar-los verbalment o simplement no sabem com fer-ho. A través de l'art, sigui la modalitat que sigui, escultura, dansa, teatre, pintura, etc. podem facilitar el fet d'exterioritzar tot allò que guardem en el nostre interior.

-Promou la socialització

Avui dia existeix la possibilitat de participar en tallers d'artteràpia grupals, la qual cosa promou la socialització, el contacte humà i evita la solitud, un problema que sobretot sol afectar en persones d'edat avançada.

1.6 Amb qui es fa artteràpia?



L'artteràpia és una activitat que té beneficis per qualsevol persona que la porti a terme sense importar si la persona té o no coneixements artístics, si ha practicat abans o si pateix alguna malaltia. Pot ser que la persona que vol participar d'un taller d'artteràpia només vulgui explorar noves activitats, entrenar la seva creativitat o trobar un lloc per relaxar-se i deixar sortir les emocions. Però hi ha certes malalties per les quals l'artteràpia és molt beneficiosa, com per exemple:

Ansietat:

Quan parlem d'ansietat ens referim a problemes de pensament i comportament que són resultats de la por principalment. Podem descriure la por com una resposta emocional a una amenaça real o percebuda, mentre que l'ansietat se centra en l'anticipació d'una amenaça o un problema futur.

Tothom sent ansietat en algun moment de la seva vida, ja que tots vivim sotmesos d'un cert nivell de pressió que la genera i ens ajuda a preparar-nos per a temps

diffícils o estressants. Normalment, podem regular la sensació d'ansietat fent exercici, utilitzant tècniques de relaxació, passatemps o parlant amb algú.

La dificultat ve quan aquests nivells d'ansietat són més intensos i prolongats en el temps. El que fa que la nostra activitat normal i la nostra capacitat de funcionament es vegi interrompuda.

No totes les persones que pateixen d'un trastorn d'ansietat presenten els mateixos símptomes, hi ha qui presenta manca de concentració, mala memòria i comportaments d'evasió. També hi ha qui exhibeix l'ansietat a través de símptomes físics com dificultat per respirar, mans suoroses i debilitat física.

Existeixen diferents tipus d'ansietat, com l'agorafòbia, ansietat generalitzada, trastorn de pànic, fòbia social, etc.

L'artteràpia facilita la interrupció cognitiva en allunyar l'atenció de la persona en el capficament en un mateix. Aquesta redirecció de l'atenció ajuda a relaxar el sistema nerviós.

A través de l'art podem expressar-nos visualment i prescindir una mica de l'expressió verbal, la qual pot ser difícil si el pacient està esperant una catàstrofe, els sentiments d'estar aclaparat dificulten l'expressió verbal el que afecta negativament la percepció de la situació a les persones.

Amb l'artteràpia els pacients poden abocar el seu estrès a la teràpia. Les tècniques que s'utilitzen l'ajuden a sentir-se tranquil i capaç d'entrar en un ambient de concentració.

Una vegada que han entrat en un estat de calma, la persona està més oberta a processar pensaments, emocions i avaluar el seu comportament.

Aquestes sessions per treballar contra l'ansietat calmen el sistema nerviós, actuen com un agent de distracció, fomenten l'enfocament en una sola cosa, alliberen l'estrès, interrompen el capficament, la persona pot millorar la seva autoestima, expressar emocions, resoldre problemes i treballar en els seus pensaments.

Trauma i estrès:

L'estrès el podríem definir com el nivell més gran d'ansietat que experimentem les persones davant d'una situació concreta. Generalment, a mesura que l'esdeveniment disminueix i s'allunya en el temps, també ho fan les nostres emocions elevades i després podem tornar al nostre funcionament normal.

L'experiència de trauma i estrès, tal com es defineix en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition), es relaciona amb factors estressants i traumàtics extrems, com presenciar una mort o una amenaça física. Normalment en situacions com les mencionades anteriorment es desenvoluparà ansietat severa i altres símptomes de dissociació.

Una persona que pateix estrès agut té dificultats per concentrar-se, es troba fatigada, té un sistema immunitari dèbil, pressió arterial alta, experimenta imatges, pensaments i somnis recurrents i pot reviure l'angoixa quan recorda l'esdeveniment traumàtic. La persona també pot presentar posteriorment altres trastorns com ansietat, depressió o trastorns del son.

Experimentar aquests símptomes físics durant un llarg període de temps pot ser molt perjudicial per a la salut. A més les persones que pateixen estrès agut també poden experimentar disfunció cognitiva, conductual i emocional.

L'artteràpia ajuda a facilitar la reconstrucció de la memòria, en l'autoregulació de les experiències sensorials. Proporciona alleujament de les demandes de comunicació verbal i permet al pacient l'autoexpressió a través de la comunicació plàstica.

Addicció:

L'addicció pot prendre diferents formes. La persona pot ser addicta a substàncies com les drogues o l'alcohol o a conductes com per exemple els jocs d'atzar.

Les addiccions tenen un vincle molt fort amb l'ansietat, per tant, l'artteràpia pot beneficiar a les persones addictes amb les mateixes tècniques (o molt semblants) que s'utilitzen amb aquelles persones que pateixen comportaments ansiosos.

Els sentiments de vergonya són molt freqüents en les persones que tenen alguna addicció. Aquesta vergonya pot derivar d'un trauma que ha experimentat la persona (siguen aquest trauma el que ha originat l'addicció) o aquesta vergonya pot ser el resultat del comportament addictiu.

En qualsevol dels dos casos aquest sentiment pot ser treballat en sessions d'artteràpia, ja que el pacient pot explorar aquestes emocions sense la necessitat de fer-ho verbalment i arriscar-se a sentir-se malament.

A mesura que el pacient progressa a través de l'abstinència i la recuperació física, les tècniques de la teràpia amb art milloren l'autocontrol, pel fet que interrompen el capficament de l'ús de substàncies addictives i ajuda a millorar el comportament desadaptatiu de la persona.

Depressió:

Totes les persones estem tristes alguna vegada a la nostra vida i és completament normal, és una de tantes emocions que podem expressar. Però quan aquesta tristesa es magnífica, dura molt de temps i a més se sumen altres sentiments com l'apatia, la desesperança o la pèrdua de plaer en fer activitats que abans provocaven alegria és quan podem parlar de depressió, una tristesa molt més greu que afecta negativament al funcionament normal de la persona.

Els símptomes produïts per la depressió poden ser diferents per cadascú, per això l'artteràpia proporciona una alternativa a les teràpies verbals en les quals les persones que pateixen aquesta malaltia poden sentir-se jutjades.

L'artteràpia és un mètode sense prejudicis amb el que el pacient pot explorar el seu patiment a través de mètodes no verbals.

L'artteràpia és efectiva dins de la construcció de l'estat d'ànim. El pacient pot crear obres d'art que posen al descobert com se sent i després utilitzar-la com base per la comunicació verbal de la seva situació (pot ser a un psicòleg o un artterapeuta) o l'art mateix pot proporcionar a la persona un mètode per estabilitzar el seu estat d'ànim.

Aquest tipus de teràpia aprofita molts sentits dins de l'individu, com els tàctils i els visuals. L'ús dels mateixos pot ajudar a la persona a trobar aspectes positius de la vida. A més quan el pacient pot participar en aquestes activitats creatives el cervell aprofita els sentiments plaents que s'alliberen per millorar l'estat d'ànim.

Trastorns de Conducta Alimentària (TCA):

Existeixen tres tipus principals de trastorns alimentaris: l'anorèxia, la bulímia i els afartaments. Aquests tipus de trastorns poden arribar a ser mortals a causa de les complicacions mèdiques que poden sorgir a partir dels hàbits alimentaris que tenen les persones que els pateixen. En aquest cas és important veure l'artteràpia com un recurs suplementari per als pacients ja que també han de rebre un tractament específic per recuperar-se completament.

Normalment, les persones que pateixen un TCA experimenten infelicitat amb la seva imatge corporal, per tant, comencen a fer dietes perjudicials per a la seva salut.

També és molt comú que persones que estan passant per depressió o ansietat utilitzin el menjar com un mecanisme per afrontar les emocions negatives.

A més de les conseqüències mèdiques dels trastorns alimentaris també existeixen altres conseqüències psicològiques com la baixa autoestima, el perfeccionisme i l'obsessió seguits de la decepció perquè no es poden complir aquells estàndards marcats inicialment ,per tant, també es produeixen com a efectes col·laterals depressió, ansietat i aïllament social.

La teràpia d'art pot ajudar a l'individu a expressar emocions ocultes que rodegen la imatge corporal, l'autoestima i l'estat d'ànim. Els pacients poden explorar facetes de la percepció de la imatge que tenen de si mateixos i millorar la seva confiança en ells.

Habitualment les persones que pateixen un TCA presenten qualitats perfeccionistes, ja que el seu objectiu és aconseguir l'aparença perfecta. En les sessions d'artteràpia que fan aquestes persones es busca principalment treballar sobre aquest perfeccionisme. Explorar la seva creativitat ajuda a fer que l'individu s'enfoqui en buscar l'autoexploració no en els resultats bonics.

Aquesta teràpia es pot utilitzar per ajudar al pacient a establir el seu estat d'ànim, reduir l'ansietat, les seves pors i com tècnica de distracció per evitar conductes d'autolesió. En aquest cas la teràpia li permetrà a l'individu dirigir les tècniques d'afrontament a l'autoexpressió creativa.

Trastorns de la personalitat:

Tots en algun moment de la nostra vida podem presentar comportaments que podríem classificar com trastorns de la personalitat, però no ho fem perquè aquests són de curta duració i poden ser una resposta a una situació específica que finalment acaba sent resolta.

Les persones diagnosticades amb un trastorn de la personalitat tenen aquests comportaments durant un període de temps molt més llarg.

Els comportaments es consideren patrons duradors i en general tenen un efecte negatiu important a la vida de la persona, en situacions socials, interpersonals i laborals.

EL DSM-5 classifica els trastorns de la personalitat en 3 grups principals.

Grup A (estrany, excèntric)-Paranoic, Esquizoide i Esquizotípic

Grup B (dramàtic, erràtic, emocional)- Antisocial, Borderline i Narcisista

Grup C (ansiós, temerós)-dependent i obsessivocompulsiu

Per les persones diagnosticades baix el grup A, l'artteràpia generalment és millor fer-la en sessions grupals i s'utilitza com eina per fomentar la inclusió social. En aquest cas la teràpia resultaria beneficiosa en una unitat de salut mental.

En el cas dels grups B i C és millor que sigui una teràpia individual. Els trastorns de personalitat que es troben dins del grup B normalment es consideren resistents al tractament terapèutic. Generalment, les persones que són diagnosticades amb un trastorn de la personalitat consideren que el seu comportament és normal i només busquen tractament en moments de molt estrès.

Pels individus que estan diagnosticats amb un trastorn de la personalitat del grup B, que presenten comportaments molt emocionals, l'artteràpia pot ser una oportunitat per desconnectar de les converses verbals emocionals i canviar-les per activitats conscients i que regulin l'estat d'ànim, que se centren en la creació d'art enfocat. Aquesta teràpia ajuda a la persona a centrar-se en els seus comportaments en lloc

d'enfocar la seva atenció en les influències externes que la distrauen de reflexionar sobre com canviar-lo.

Per les persones que tenen diagnosticat un trastorn del grup C la teràpia amb art permet al pacient explorar conflictes interns que provenen de patrons de pensament que estan basats en les seves pors. Aquestes persones poden ser reticents a discutir aquestes pors o els seus comportaments compulsius. L'artteràpia ajuda a evadir aquests sentiments de vergonya i permet que els pacients s'expressin lliurement utilitzant l'art com eina.

L'autoexpressió a través de tècniques d'artteràpia pot proporcionar al pacient una oportunitat d'explorar la seva identitat i formular una autoimatge positiva a través de la reflexió sobre les seves obres. Aquesta visió té un impacte positiu en la capacitat del pacient per autoregular-se la seva angoixa emocional.

Víctimes de violència domèstica:

La violència domèstica es defineix com un patró de comportaments abusius, inclosos els atacs físics, sexuals i psicològics, així com la coerció econòmica, emprat per una parella íntima contra una altra (adulta o adolescent) per obtenir, mantenir o recuperar el poder i el control en la relació, aquesta definició és donada pel *Centre Nacional de Recursos a Línia sobre la Violència contra la Dona*.

Els abusadors fan servir una varietat de tàctiques de control i maltractament per espantar, terroritzar, manipular, ferir, humiliar, culpar, ferir i de vegades, matar una parella íntima.

Per a una víctima de violència domèstica, sovint l'impacte de l'abús és massa difícil de verbalitzar a més pot experimentar sentiments de vergonya, humiliació, culpa i por en parlar sobre l'abús.

L'artteràpia ajuda als supervivents a expressar i contenir de manera segura aquests sentiments difícils. A través d'ella les víctimes poden fer front als records traumàtics i els desencadenants.

També és beneficiosa per a l'estabilització emocional i per enfortir la sensació de seguretat.

A través de la creació d'art, els pacients poden donar sentit i trobar la manera d'escapar del caos, els records espantosos i descobrir un sentit d'arrelament, força, seguretat, comprensió i esperança.

Assetjament:

L'Assetjament és un comportament agressiu d'una persona cap a un altre, la qual es pot veure afectada tant de forma física com psicològicament. Aquests comportaments d'intimidació s'experimenten repetidament al llarg del temps.

Els principals llocs on es donen aquests comportaments d'intimidació és entre els grups de pares com a l'escola o al treball.

Per les víctimes pot ser molt perjudicial tant per la seva salut mental com física pel fet que es troben exposades a un estrès continu.

Alguns dels efectes negatius que es poden produir en les víctimes són: Autoestima baixa, insomni, baix rendiment acadèmic o laboral, ansietat, depressió, autolesions fins i tot en casos extrems es podria arribar al suïcidi.

Les emocions més comunes expressades en una sessió de teràpia amb art per persones que pateixen assetjament són: por, preocupació, enuig i confusió.

Un dels principals beneficis de l'artteràpia en aquests casos és, com per a molts altres trastorns, el fet de no tenir l'obligació ni la pressió d'haver de verbalitzar les seves emocions o sentiments.

L'enfocament principal de practicar qualsevol teràpia amb persones que viuen una situació d'intimidació és ajudar a aquestes persones a: desenvolupar habilitats per explorar, comprendre i expressar emocions, desenvolupar habilitats d'afrontament (això es pot fer amb activitats relacionades amb el teatre i la teràpia d'actuació) i desenvolupar estratègies per crear límits amb aquelles persones que els assetjen.

L'artteràpia també ajuda a millorar i augmentar l'autoestima la qual es veu afectada a causa de l'exposició repetida a les agressions i comentaris violents. A través de l'art els pacients aprenen a validar les seves emocions i desenvolupen confiança en la seva capacitat per resoldre problemes.

La teràpia amb art es pot utilitzar per a les víctimes d'assetjament escolar, però també pot ser útil per les persones assetjadores, ja que ells sovint també han experimentat la intimidació i han utilitzat l'agressió contra altres persones com una forma de lidiar amb les seves inseguretats.

Una gran part de l'experiència de la intimidació és enviar un missatge a la víctima que no és important. La teràpia és una part considerable perquè la persona pugui trencar aquesta creença i comenci a participar en l'expressió de les seves inseguretats.

Persones Autistes:

L'autisme és una condició neurològica present a la persona que el pateix des del moment del seu naixement. Entre els símptomes de l'autisme hi podem trobar comportaments repetitius o compulsius, deteriorament social, problemes amb la comunicació i per processar la informació sensorial (com la hipersensibilitat als sons). El tractament més comú és la teràpia de modificació del comportament, que busca modelar aquests amb un sistema de recompenses i conseqüències.

Una de les característiques principals d'una persona amb autisme és que li costa molt expressar-se verbalment, però moltes persones amb aquesta afecció tenen la gran capacitat de pensar visualment, "en imatges". Molts poden utilitzar aquesta capacitat per al processament de records, l'enregistrament d'imatges i l'expressió d'idees a través del dibuix o altres mitjans artístics. L'art és una forma d'expressió que requereix poca interacció verbal, és un mitjà que facilita moltíssim la comunicació amb aquestes persones a més, fa que se sentin còmodes.

Les persones autistes sovint presenten dificultats a l'hora d'interpretar el llenguatge corporal de les altres persones, les seves expressions facials o el seu to de veu.

Tenir una conversa per una persona autista pot ser molt intimidant i estressant. Per tant, per aquestes persones treballar amb un terapeuta pot ser molt més còmode. A mesura que els dos comparteixen l'enfocament de la creació del pacient es pot formar un vincle molt fort sense la necessitat d'una interacció directa i continua cara a cara.

Una sessió d'artteràpia grupal pot ser una eina molt beneficiosa amb l'objectiu que les persones autistes formin connexions amb els seus companys i que puguin practicar les relacions socials en un ambient natural i segur.

Un altre benefici de les sessions grupals per aquestes persones és que poden practicar comprendre el punt de vista d'altres persones a través de veure les obres dels seus companys i escoltant l'opinió d'ells sobre la seva obra també.

Un altre problema que han d'abordar les persones que tenen autisme és el trastorn del processament sensorial (SPD). Les sensacions que per a qualsevol altra persona serien innòcues per a ells poden arribar a ser molt molestes i generar emocions i comportaments difícils, aquestes sensacions per exemple poden ser la textura d'una catifa, la il·luminació fluorescent, els aliments cruixents, el brunzit d'un refrigerador, entre altres.

Quan les persones amb autisme se sobreestimulen poden agitar-se, evadir-se o apagar-se i tornar-se impassibles com via d'escapament a l'estímul desagradable.

Un dels objectius més comuns en l'artteràpia és augmentar la tolerància a aquests estímuls que molesten tant a les persones autistes, mentre que es canalitza el comportament cap a una activitat més creativa.

Com l'art és una activitat que resulta agradable per la majoria de nens autistes és probable que tolerin textures i colors que en altres circumstàncies no podrien.

Confrontar repetidament els estímuls que prefereixen evitar ajuda a sensibilitzar als nens cap a ells, el que fa que quan els troben a la seva vida diària no sigui tan insuportable per ells. Com per exemple un nen que aprèn a lidiar amb paper viscos pot trobar un sabó de mans menys desagradable.

Una altra característica que presenten les persones autistes són les fixacions sensorials. Algunes persones quan se senten agitades, per calmar-se miren els seus dits amb gran atenció mentre que els mouen cap endavant i darrere o trenquen paper. D'aquestes activitats poden fer que les persones que les porten a terme no interactuïn amb altres persones o es distreguin de les seves activitats o deures. A través de la teràpia amb art es busca canalitzar l'estímul que els agita en sortides creatives socialment acceptades.

Persones amb discapacitat intel·lectual:

Una discapacitat intel·lectual és aquella que afecta la cognició (l'habilitat que tenim per assimilar i processar les dades que ens arriben de diferents llocs). Les persones amb discapacitat tenen dificultats amb l'aprenentatge, la comunicació, les habilitats de la vida quotidiana, amb el processament d'informació, la resolució de problemes i la socialització. Aquesta afecció és per a tota la vida i normalment es troba abans dels divuit anys.

Com a exemples de discapacitats intel·lectuals podem dir:

-La síndrome de Down: Un trastorn genètic causat per la divisió cel·lular anormal que dona com a resultat més material genètic del que hauria d'haver-hi al cromosoma 21. És un trastorn del qual la seva gravetat pot variar. Causa discapacitat intel·lectual i retards al desenvolupament de la persona i en algunes d'elles causa altres afers de salut.

-síndrome de X fràgil: És una afecció genètica que causa una varietat de qüestions en el desenvolupament com retard de la parla i el llenguatge. Els nens que pateixen aquesta afecció poden patir també d'ansietat, hiperactivitat, accions impulsives o poden tenir trastorn per dèficit d'atenció. S'estima que al voltant d'un terç de les persones que pateixen la síndrome de la X fràgil també tenen trastorns de l'espectre autista.

-Síndrome d'Àngerman: és un trastorn genètic que afecta el sistema nerviós i causa discapacitat física i intel·lectual greu. Alguns dels símptomes que produeix aquesta

síndrome són: deteriorament del llenguatge o cap capacitat de parla, problemes de moviment i equilibri, convulsions freqüents, entre altres.

Donades totes les síndromes anomenades anteriorment es presenten per diferents nivells de discapacitat intel·lectual, activitats artístiques per desenvolupar la funció en cadascuna d'aquestes àrees.

En les activitats que se les proposa es busca que tinguin mobilitat corporal per poder exercitar també el seu cos i enfortir els seus múscles.

L'artteràpia també ajuda a les persones que pateixen alguna d'aquestes síndromes a relacionar-se entre ells i millorar les seves habilitats de socialització en cas que sigui una sessió grupal.

Fibromiàlgia:

La fibromiàlgia la podem definir com un trastorn múscul-esquelètic que genera un dolor generalitzat, espontani i una sensibilitat exagerada en certs punts del cos.

Segons la investigadora Araceli Guiote, és un estat de malestar general que reuneix els símptomes de diferents malalties físiques i emocionals, com fatiga, artrosi, còlon irritable, reumatisme, problemes estomacals, depressió, ansietat o altres.

Aquesta malaltia generalment es pot trobar en persones d'edat avançada i principalment dones.

En els últims anys s'ha començat a afirmar que la fibromiàlgia és una malaltia psicossomàtica, és a dir, causa símptomes físics que deriven de processos emocionals, com l'estrès, l'ansietat o la depressió.

Molts dels pacients que pateixen fibromiàlgia relaten una vida marcada pel patiment i haver d'assumir un rol d'adults des de molt petits, com fer feines de la llar o cuidar de familiars.

En molts casos es dona en dones que han dedicat la seva vida a cuidar d'altres i han deixat la seva salut a un costat. Però arriba un moment en el qual el cos es queixa davant d'aquesta situació i la persona ha de parar i dedicar-se temps a ella mateixa.

Els dispositius per intervenir aquesta malaltia no estan prou desenvolupats, per tant, la investigació no aconsegueix definir les causes que originen aquesta malaltia el que fa que no existeixin tractaments específics.

Això fa que les persones que pateixen la malaltia busquin tractaments i teràpies alternatives per disminuir el dolor. Un exemple és l'artteràpia.

La teràpia amb art fa que els pacients puguin desenvolupar un rol actiu, adquirir una major consciència de la relació entre el seu dolor físic i certes situacions externes. En aquestes sessions es busca que les persones pensin en el seu cos i puguin buscar estratègies per expressar les seves emocions alternatives a la somatització. El procés creador intervé entre les realitats internes i externes de l'individu, el que fa més fàcil la comunicació entre la persona i l'artterapeuta. A més altres beneficis que podem destacar d'aquesta teràpia per persones que pateixen fibromiàlgia són:

- Proporcionar eines per una millor autogestió del dolor.
- Alleujar el dolor mitjançant una major presa de consciència del seu estat corporal i emocional.
- Utilització dels tallers com a mitjans per canalitzar les emocions bloquejades i el malestar.
- Escoltar el cos d'una manera diferent del dolor.
- Connectar-se amb una part de si mateixa que no sigui la malaltia.
- A través de la part de respiració i relaxació que es fa en les sessions d'artteràpia pot reduir la tensió muscular i millorar el benestar de la persona, disminuint el dolor.

Dol i pèrdua:

El dol és un procés psicològic que afrontem tots els éssers humans quan patim la pèrdua d'un ésser estimat.

És un moment de crisi en el qual ens veiem obligats a reconstruir el nostre món, mentre afrontem emocions doloroses.

Els símptomes de dol es connecten amb sentiments de depressió, ansietat i estrès posttraumàtic. A molta gent els afecta en el seu funcionament diari als seus valors, creences, identitat i punts de vista espirituals, religiosos o filosòfics.

Les pèrdues poden variar des de la pèrdua de l'ocupació, el divorci, la síndrome del niu buit i la pèrdua de confiança..

Altres persones poden experimentar pèrdues en relació amb malalties cròniques o terminals, malalties mentals que generen obstacles per la seva salut mental. La pèrdua pot manifestar-se a través de canvis físics, espirituals, emocionals, conductuals, socials o ambientals.

L'artteràpia ajuda a explorar de forma segura i en un ambient controlat on la persona se senti segura per expressar aquells sentiments associats amb la seva pèrdua. Aquests normalment no són fàcils d'exterioritzar ja que són difícils d'identificar, moltes vegades són tan forts i ens fan patint tant que no tenim forces per lluitar en contra d'ells.

En les sessions de teràpia d'art es busca processar la pèrdua, crear sentiments de seguretat i protecció, acceptar la realitat, establir una nova identitat respecte a la pèrdua, invertir en noves experiències.

Les sessions grupals en aquests casos són molt útils, ja que ajuden a l'individu a sortir de l'aïllament, veure i relacionar-se amb altres persones que transiten per la mateixa situació amb les quals poden empatitzar i comprendre les seves emocions. La teràpia d'art ajuda a avançar gradualment cap al canvi a la vida de la persona. El procés de creació necessita la capacitat d'acció de la persona, igual que el mateix procés de dol. De forma creativa cada individu pot trobar el camí per donar forma a les seves capacitats i dificultats, així com per resoldre el seu procés de dol integrant l'experiència en el treball grupal.

Càncer:

La paraula càncer és un terme molt ampli que abasta gairebé 200 tipus de malalties diferents que tenen símptomes i tractaments distints, però tots tenen en comú que les cèl·lules canceroses es multipliquen i s'estenen per tot el cos sense control.

Les persones que pateixen de càncer han de lidiar amb la incertesa sobre la seva salut i el seu futur. Els pacients s'enfronten a tres etapes principals, el diagnòstic, el tractament i la recuperació o l'àmbit de pal·liatius.

Al llarg de qualsevol de les tres etapes el pacient es pot beneficiar de l'artteràpia, ja que aquesta ajuda a processar i acceptar la malaltia, a explorar emocions doloroses processar la seva imatge corporal i expressar les seves lluites internes en un espai segur on no han de cohibir-se de per no preocupar als seus familiars i amics.

Estudis han demostrat que les persones amb càncer en molts casos també han de lluitar amb depressió derivada del diagnòstic de la malaltia.

Una part molt important del tractament d'aquestes persones és ajudar-los a lidiar amb els efectes secundaris físics i psicològics que deixa aquesta experiència.

La teràpia amb art és una excel·lent forma d'ajudar als pacients, els redueix símptomes depressius i el dolor físic, mentre que millora la seva perspectiva sobre el futur i fa que se sentin escoltats. Cada obra d'art creada en una sessió d'artteràpia és un reflex de com la persona es veu afectada pel càncer.

Un estudi va revelar que la teràpia artística té molts beneficis sobre els pacients oncològics. La investigació va demostrar que els beneficis van durar tant com la teràpia del càncer, però un cop acabat aquest tractament també es va observar una reducció en el dolor dels pacients.

L'estat d'ànim en les persones que pateixen de càncer és molt important que sigui alt, ja que pot afectar a la resposta fisiològica en la progressió de la malaltia, pel fet que la relació entre el cos i la ment és molt forta i important.

Investigacions han demostrat que l'estat mental pot afectar el sistema immunitari, el que afecta la recuperació del càncer.

A més el procés mèdic, el tractament invasiu del càncer pot representar un procés continu de pèrdua per al pacient. Pot incloure pèrdua d'energia, de temps, de vitalitat o de relacions. Però l'artteràpia pot representar una sèrie de guanys per a la persona, com l'obtenció d'identitat pròpia, d'autoestima i de control sobre l'ansietat.

1.7 On s'utilitza l'artteràpia?



Versàtil, és un dels principals adjectius amb què podríem descriure l'artteràpia, ja que es pot fer servir amb persones de totes les edats, des de nens molt petits fins, persones d'una edat avançada. També es fa ús de la mateixa amb persones que venen de diferents contextos, com poden ser presons, escoles, hospitals o diferents centres d'atenció mèdica o geriàtrics.

Presons:

Normalment, es creu que l'art a les presons només és emprat perquè els interns puguin fer alguna activitat que els distregui i que els permeti aprofitar el temps d'oci que tenen, però s'han fet estudis en els quals es pot veure que després d'avaluar a certs presoners que participaven de tallers d'artteràpia, s'ha pogut demostrar que l'art impulsa que les relacions entre els presoners i el personal penitenciari i amb les seves famílies millorin.

A més a més, millora l'autoestima i la confiança de l'intern, ajuda a desenvolupar una millor comunicació, habilitats socials, estimula la solidaritat entre els participants i el treball en equip.

En el Regne Unit l'any 2011 Meekums i Daniel van revisar nombrosos estudis que tractaven sobre aquestes teràpies artístiques en programes carceraris de diferents

països. En finalitzar van fer una síntesi de tota la informació i van demostrar que en les presons *"les teràpies artístiques han sigut sistemàticament associades a la millora en els nivells d'arousal 39, equilibri emocional i qualitat de vida dels reclusos"*¹¹

Un dels components del nostre cos que provoca que l'art sigui beneficiós és l'arousal 39, què es defineix com el Nivell d'activació cerebral. Implica tant el ritme dels processos cerebrals com el nivell general d'atenció davant els estímuls del medi.

En moments quan es viuen emocions intenses es dona un nivell de sobre activació. En altres ocasions varia a un nivell òptim per a la vida diària o fins i tot en els moments de descans sigui de relaxació o de son profund pot donar-se una activitat menor a la "normal".

Existeixen moltes presons al voltant del món en les que es fa artteràpia i en les que es fan investigacions dels seus beneficis, però com a exemples podem destacar algunes:

Als Estats Units el psicòleg i professor d'artteràpia de la Universitat de Florida David Gussak des de l'any 2003 al 2009 va fer estudis dels efectes de l'artteràpia a presons. Va descobrir que aquesta teràpia és una gran eina per ajudar als reclusos, en el seu procés de resocialització i és molt més efectiva que altres tractaments penitenciaris.

Ell explica que les teràpies verbals no sempre són les més efectives, ja que els presoners poden mentir, no dir res o ser agressius per evitar que els seus companys els vegin com persones dèbils.

Els reclusos de les presons on el professor va fer els seus estudis van demostrar grans millores en les seves conductes tant de socialització com interpersonals.

A més van millorar l'ús d'estratègies per la resolució de problemes i es va veure una clara reducció de la depressió en la població penitenciària.

¹¹ Meekums i Daniel, (2011, p. 229)

Altres beneficis que ell va descobrir de l'art teràpia en recintes penitenciaris van ser que és molt útil per aquells reclusos que tenen deficiències en la comunicació verbal o en el seu desenvolupament cognitiu, ja que alguns presenten lesions cerebrals, nivells baixos d'educació o analfabetisme.

L'art permet als interns expressar emocions complexes d'una forma simple. En l'activitat artística no es requereix que el reclus comentí el que s'ha revelat durant el seu procés creatiu, pel fet que qualsevol divulgació d'informació delicada en la presó és perillosa, tant per al terapeuta com per al reclus. L'art té la capacitat i l'avantatge que pot sobrepassar la defensa conscient i inconscient de l'intern i també la deshonestedat.

L'art és completament revelador. Pot disminuir símptomes patològics sense l'ús d'interpretació verbal. Promou diversió, distensió i és una eina d'escapament emocional. Permet a l'intern expressar-se d'una forma acceptada per la societat.

Un altre exemple és el d'una presó d'Espanya, a Huelva. Les psicòlogues Pilar Domínguez Toscano i María Dolores López van aplicar un programa d'artteràpia amb 32 reclusos, durant 3 anys, des dels 2006 al 2009. Els objectius de la implementació d'aquest programa ven ser reduir la reincidència en persones recluses, reduir els nivells d'ansietat i depressió en els reclusos i habilitar recursos per al desenvolupament cultural en activitats col·lectives en el context penitenciar.

Entre les principals activitats artístiques que es van portar a terme hi va haver: ús de recursos plàstics i de la cultura visual, tècniques d'estampació amb pintura, temperes, collages, pintar emocions induïdes per música, entre altres moltes.

Dels resultats, cal destacar que es va evidenciar una reducció de la reincidència en els participants que havien estat excarcerats durant el període de seguiment del 2009 al 2013. La taxa espanyola de reincidència per a l'època tenia una mitjana de 55%. La taxa es va reduir a un 12,5% respecte als reclusos que van ser atesos amb artteràpia i que van assistir durant almenys un any ininterromput dels tres que va durar el programa.

Mitjançant el "Beck Depression Inventory-Short Form" (BDI-II), un dels sistemes de mesura de l'efectivitat de la teràpia (en aquest cas un qüestionari), es va assolir demostrar una reducció significativa en el nivell de depressió dels participants.

La presó de Martutene a Sant Sebastià va ser una altra presó que va portar a terme l'artteràpia en el seu recinte.

L'Institut Basc d'Inserció Social i Victimologia (Iresgi) va fomentar tallers de teràpia artística per millorar el procés de reinserció de la població convicta a la societat.

Durant novembre de 2019 es va fer una exposició de les obres dels reclusos a la Casa de la Cultura de Loiola de Sant Sebastià.

La mostra presentava objectes realitzats en cursos de ceràmica, quadres de sorra, pintura en fusta, decoració en tèxtil, mandales, aquarel·la, decoració, imitació de marbre, punt de creu i collage.

La finalitat d'aquesta exposició, segons Iresgi, va ser «sensibilitzar la societat de la situació en què viuen les persones preses i les seves potencialitats, contribuir a la ruptura de l'aïllament de la presó respecte del mètode comunitari i desenvolupar activitats que facilitin la inserció laboral, social i el creixement personal».

"A més, aquests recursos d'inserció els aporten coneixements i habilitats socials per aprendre a respectar les normes i als companys, comunicar-se i gestionar les emocions", va manifestar l'educadora social de l'institut.

Escoles:

Un altre lloc on es fa ús de l'artteràpia és als centres educatius.

Aplicada al marc escolar, l'Artteràpia es revela com una eina de suport emocional per l'aprenentatge. Se sap que les dificultats emocionals afecten al procés d'aprenentatge i al rendiment escolar, independentment de les capacitats intel·lectuals de l'individu, per tant, s'ha d'ajudar als nens i nenes en aquest aspecte.

Els inicis d'aquesta teràpia en contextos educatius van estar enfocats a l'estudi sobre el desenvolupament del dibuix infantil, aquests estudis van començar a realitzar-se a finals del segle XIX, per part de pedagogs, artistes i psicòlegs que pretenien impulsar l'evolució de l'anàlisi del dibuix infantil.

El 1885, Ebenezer Cooke, mestre d'art, publica *"Art teaching and Child Nature"* (Naturalesa del nen i ensenyament de l'art). Aquest va ser el punt de partida d'altres estudis sobre el dibuix infantil els quals es comencen a fer des de diferents

perspectives, com per exemple treballs basats en el mètode de col·lecció, d'enquestes, del mètode biogràfic o a partir de l'observació directa.

Nombrosos artistes van començar a interessar-se per aquests estudis, entre ells podem destacar al pintor Franz Cizek qui a finals del segle XIX se centra en l'art primitiu i veure l'art des dels ulls d'un nen. Per aconseguir el seu objectiu deixava als nens i nenes pintar al seu estudi. Un temps més tard comença a fer classes d'art a nens i joves.

Altres artistes interessats en l'art amb nens van ser Gabriel Münter, Vasili Kandinski i Paul Klee. Kandinsky, un pintor rus molt conegut, va treballar amb nens durant la seva etapa d'art no-figuratiu. Basat en el gorgot, que representa la primera fase del dibuix infantil. En les dècades següents comença a haver-hi un reconeixement important de l'artteràpia a causa de revolucionaris de l'ensenyament del dibuix infantil que van exposar les seves preocupacions i queixes sobre els mètodes utilitzats fins aquell moment, el que va fer que l'interès científic creixés.

Les raons principals per les quals l'Artteràpia amb nens i adolescents és tan beneficiosa són:

- El dibuix i l'art són una forma natural d'expressió per al nen: De manera natural els nens simbolitzen les seves vivències internes o emocions jugant o dibuixant. Per tant, a través d'aquestes obres es pot arribar a saber què viu. I en col·laboració d'un artterapeuta es pot ajudar-lo a entendre aquests continguts simbòlics.

-L'art com a forma no-verbal de comunicació:

L'artteràpia aporta certs avantatges de comunicació no verbal. Els terapeutes i els educadors poden explorar aquesta dimensió de significat sense haver de pressionar o dependre que el nen o la nena ho expliquin.

A més, a vegades per als joves és difícil comunicar-ne verbalment els sentiments, per això el procés artístic en ser més espontani és menys problemàtic.

I finalment les imatges creades són de gran ajuda per al terapeuta, ja que faciliten identificar les inseguretats, pors o preocupacions del pacient fins i tot sense que ell ens hagi parlat abans del seu problema.

-Facultats que es desenvolupen per mitjà de l'artteràpia:

Gràcies a les sessions d'artteràpia, els nens i els adolescents posen en acció capacitats que repercuteixen positivament en la capacitat d'aprenentatge i d'adaptació. Les més rellevants són:

— Capacitat de simbolitzar: La creació artística ofereix al nen un llenguatge simbòlic amb la qual ens pot detallar la seva història. Aquesta habilitat va creixent amb la pràctica artística, és essencial per als processos cognitius i permet la relaxació i la disminució de l'ansietat.

—Afirmació del jo: Amb l'ajuda del terapeuta el nen pot reconèixer el valor d'això que ha creat i establir ponts entre les creacions, el món psíquic i les relacions amb l'entorn. Fer art li permet reconèixer que és sensible i capaç de crear, l'ajuda a sentir-se bé amb ell mateix.

—Desenvolupament de les funcions motores i de l'atenció: L'art permet que el nen es relacioni amb les qualitats sensorials dels materials i posi en acció el cos per treballar-los. El desenvolupament dels sentits a través de l'art permet un contacte més gran i una consciència major de l'entorn. La pràctica de l'art proporciona al nen una ocasió per estar concentrat en una tasca que li resulta plaent i interessant.

Al marc escolar, aquesta teràpia permet tractar una gran varietat de problemes que afecten els estudiants tant en el rendiment escolar com en les relacions amb els companys i el professorat.

La seva eficàcia s'ha provat en molts trastorns, especialment en casos de dificultat d'expressió verbal. Es poden tractar dificultats de conducta i aprenentatge, que moltes vegades tenen la seva arrel en dificultats emocionals. Altres exemples són les dificultats d'adaptació en alumnes immigrants, crisi de l'adolescència, autoestima baixa, depressió, dificultats per relacionar-se, timidesa, hiperactivitat, trastorns alimentaris, conductes dependents, alteracions o conflictes a l'entorn familiar, pèrdues, dols, assetjament, abús de substàncies i conductes asocials.

Residències de gent gran:

L'Artteràpia pot ser útil gairebé per a tothom a causa de la seva gran versatilitat, però per certes persones és molt beneficiosa. Com per exemple en els adults grans, gent que es troba en la tercera edat.

En aquest moment de la vida diferents situacions com malalties, pèrdues de persones amades, haver de deixar activitats d'interès personal, poden generar insatisfacció, tristesa, ansietat, soledat o baixa autoestima el que condueix a la persona cap a l'aïllament social i l'apatia, per tant, l'adult pot entrar en un estat de depressió.

Malalties que pateixen els adults majors com la sordesa, osteoporosi, fractures, alzheimer, Parkinson, etc. fan que el seu ànim es vegi afectat i disminueixi el seu temps de vida. A més a mesura que les persones arriben a la tercera edat, van perdent destreses motores i es redueixen certes capacitats. Per evitar o endarrerir aquest deteriorament es poden fer activitats artístiques.

Des de les eines que pot brindar l'Artteràpia, es treballen les discapacitats a través de la creació que permet donar un tomb positiu a la discapacitat.

Alguns dels beneficis que s'obtenen en fer artteràpia amb persones d'edat avançada són:

- Major facilitat en la comunicació, expressió dels seus sentiments fins i tot els que no es poden verbalitzar
- Fomentar l'estimulació de la memòria, la creativitat i la imaginació
- Reducció dels seus nivells d'estrès i ansietat,
- Millora de l'autoestima i l'autonomia, disminueix la dependència cosa que els permet no veure's limitats per les seves limitacions funcionals.

És una de les activitats terapèutiques més completes i més senzilles de practicar. Perquè és una teràpia agradable i poc invasiva que a la gent gran els agrada dur a terme.

Mentre s'aconsegueix avançar en la millora de les seves habilitats socials i comunicatives, la seva conducta o en resoldre conflictes psicològics, la seva psicomotricitat es veu estimulada i se'n potencia l'atenció.

A més, si els seus treballs són exposats a un públic, ells se senten realitzats i valorats.

Un altre tema molt recurrent en la darrera etapa de la vida, és la mort. En el cas de l'adult gran, la persona que veu la mort propera, ja sigui perquè la persona sent la seva pròpia mort aproximar-se o ha viscut la d'alguna persona estimada.

Per abordar aquest aspecte del dol l'Artteràpia treballa que la persona que ja no hi és no quedi estancada a la vida passada, durant les circumstàncies de la seva mort. Es tracta que a través de la intervenció art terapèutica el subjecte tingui la possibilitat de conservar una representació viva de la persona que ha partit, mantenint un contacte de forma representativa o simbòlica el que farà que sigui més fàcil de suportar.

Un exemple real d'una residència que utilitza l'artteràpia podria ser una anomenada Selegna que es troba a València. Ells imparteixen tallers de teràpia artística amb els residents i són testimoni dels múltiples beneficis de l'art que es veuen reflectits en ells.

A més, les seves obres són exposades a les parets del lloc així ells se senten valorats i orgullosos del seu treball, el que fa que estiguin més feliços i millorin el seu estat d'ànim.

Un altre objectiu de fer aquests tallers amb ells és crear un ambient de confiança, de pertinença a una comunitat i s'hi estableixen enllaços d'amistat. Tenir amics és molt important per als grans. La família és el més rellevant i primordial, però tenir uns amics amb els quals compartir el dia a dia, tractar entre iguals és un aspecte fonamental per mantenir la qualitat de vida.

Hospitals:

També s'utilitza l'artteràpia als hospitals, lloc on va néixer aquesta teràpia amb Adrian Hill.

Als Estats Units i Regne Unit està integrada al sistema general de salut com un servei més per als pacients. És tan efectiva als centres sanitaris perquè el fet d'estar malalt, estar internat a un hospital, lluny de la teva família i de la teva quotidianitat fa que el teu estat d'ànim es vegi afectat, però amb l'artteràpia es pot aconseguir que s'alliberin preocupacions, que es veuen reflectides a la creació i durant el procés és possible oblidar, per una estona, el lloc on et trobes.

L'estat d'ànim en casos de persones malaltes és molt important perquè afecta positivament o negativament al cos, per això és important que els pacients tinguin un temps de recreació i una activitat que els permet sentir-se bé i expressar tots aquells pensaments que els fan angoixar i que moltes vegades no poden o no saben com comunicar-los amb paraules i a través de la teràpia amb art ho poden fer, moltes vegades sense voler-ho.

També és útil perquè facilita la comunicació entre el pacient i la seva família o el personal sanitari. A més la majoria de les vegades les sessions són grupals i això fa que les persones afectades es relacionin amb altres que també pateixen de la mateixa malaltia que ells o alguna similar i, per tant, coneixen les sensacions i les emocions que experimenten i els és més fàcil empatitzar entre ells.

Altres beneficis i objectius de l'artteràpia als hospitals són similars o iguals als que es busquen en altres contextos on s'utilitza, tot i que siguin totalment contraris. Alguns d'ells poden ser millorar l'autoestima, reduir l'ansietat, prevenir la depressió, facilitar la relaxació, etc.

Quan es pensa en teràpia en contextos sanitaris mai pensem que aquestes també es fan servir en les famílies dels afectats, moltes vegades es fan sessions grupals en les quals s'inclou en les persones més properes dels malalts el que provoca que aquell temps sigui profitós per les dues parts i a més comparteixin temps de qualitat junts, el que en aquests contextos és molt difícil.

En molts hospitals també es duu a terme l'artteràpia amb el personal sanitari, el qual també pateix un gran desgast tant físic com mental, i es veu necessitat d'aquests

espais on alliberar totes aquelles càrregues i preocupacions que acumulen durant les llargues jornades de treball.

1.8 Com es forma un artterapeuta?



Per ser un artterapeuta fa falta fer el màster universitari d'artteràpia que té una durada de dos anys. S'hi pot accedir gairebé des de qualsevol grau universitari, sigui o no relacionada amb la matèria. La majoria de la gent prové de graus com psicologia, treball social, magisteri, belles arts o disseny, però no és un requisit obligatori haver cursat aquests estudis abans. Però sí que és estrictament necessari tenir una llicenciatura universitària per poder obtenir la titulació d'artterapeuta.

Es pot optar a només fer un any, però amb aquests estudis reps un diploma d'especialització en artteràpia que pot servir-te com eina per la teva feina; no obstant això, no t'avalua a exercir com artterapeuta.

Aquest és un màster diferent de la formació tradicional, en la que s'estudia teoria i després aquesta s'aplica a la pràctica. En aquests estudis funciona diferent, ja que es fan pràctiques des del primer any i en aquestes es va incorporant tota la teoria que es va donant durant la formació. Hi ha una quantitat d'hores de pràctica obligatòria que al primer any són 88 i al segon són 176. Aquestes hores s'inverteixen en centres i entitats fora de les hores de classe.

Dins de la part teòrica existeixen assignatures com la teoria en artteràpia, psicopatologia, psicologia en el cicle vital o teoria de l'art. I, per altra banda, dins de

la part pràctica també podem trobar (a més de les hores en centres associats amb la universitat) tallers artístics per als quals venen alguns artistes i expliquen la seva feina, el seu llenguatge artístic i fan una proposta pràctica. Totes aquestes propostes són portades a classe i analitzades.

Els alumnes compten amb una assignatura de metodologia, que consta en fer grups de 3 a 5 persones i organitzar un taller d'artteràpia pels seus companys.

També existeix un itinerari artístic, és una activitat que els alumnes han de fer a casa, es tracta de fer una creació artística amb el llenguatge artístic que vulguin. Per exemple, poden pintar un quadre si el seu llenguatge és la pintura, també es pot fer una dansa, un dibuix, un escrit. O en lloc d'un llenguatge pot ser basat en un material, com la llana, el cartró, el vidre, el paper o amb el que es sentin més còmodes. Aquest projecte de creació es manté al llarg de tot el curs i es té un tutor amb el qual es fan algunes classes presencials.

A més els estudiants han de fer un treball de final de màster al segon any que es presenta davant de tot el grup.

Una persona que vulgui ser artterapeuta ha de tenir una sensibilitat d'escolta tal que sigui capaç de prioritzar a l'altra persona i deixar-se a ella mateixa a un costat. Ha de ser una persona que estigui disposada a acompanyar i sostenir als pacients en el seu procés. Ha de tenir habilitats de relació i comunicació amb les persones per poder ajudar-les.

Quan la gent acaba aquest màster pot accedir a llocs de treball de tres grans blocs, la salut, dins de la psicologia, a un hospital o una clínica. L'educació, escoles o instituts. O l'àrea comunitària com per exemple dins dels serveis socials. Però també hi ha gent que s'involucra en altres àmbits menys comuns com empresarials.

No és una professió reconeguda oficialment pel ministeri d'educació (a Espanya) però sí que és reconeguda en l'àmbit sanitari ja a hospitals com Sant Pau, el Sant Joan de Déu o al Vall d'Hebron hi ha artterapeutes treballant.

Avui dia l'artteràpia cada vegada es fa més coneguda mundialment, el que provoca un augment en la demanda d'aquests estudis. A Catalunya una de les institucions

Universitàries que imparteix aquests tipus d'estudis és la Universitat de Girona (UdG) lloc al qual venen persones de diversos països del món i parts de la península a cursar-los.

1.9 ONG que fan servir l'artteràpia



Existeixen moltes ONG que fan servir l'artteràpia per ajudar a les persones, ofereixen els seus serveis com tallers, sessions, dinàmiques o visites a museus per millorar la qualitat de vida de les persones que transiten una malaltia.

Al voltant del món existeixen una gran varietat d'aquestes associacions sense ànim de lucre que utilitzen la teràpia artística.

Entre elles podem trobar:

The red pencil (el llapis vermell):

És una ONG que a través de la teràpia d'art ajuda a persones, principalment nens i nenes, de diferents parts del món que han viscut experiències traumàtiques com catàstrofes naturals, violència domèstica o abandonament.

Els s'associen amb escoles, llars d'acolliment, centres de serveis familiars i associacions relacionades amb la salut i els ajuden a incorporar la teràpia amb art com a part dels programes psicosocials existents.

Aquesta associació va ser fundada a Singapur per Laurence Vandendorre una artterapeuta i el seu marit, després de veure l'angoixa i el patiment que van experimentar les víctimes dels tsunamis del 2004 que es van produir a les costes de l'Oceà Índic.

Laurence era treballadora de l'Hospital Raffles a Singapur on va haver d'ajudar als ferits per les onades. A aquell hospital va adonar-se de l'important paper que la teràpia artística podria tenir en el seu procés de curació.

The Red Pencil (Singapur) va ser fundada l'any 2011. Al llarg del temps l'organització ha ampliat el seu abast d'activitats i beneficiaris en el seu lloc d'origen i a més també s'ha estès internacionalment, desenvolupant i oferint programes d'artteràpia a tots els continents.

Ha intentat respondre de manera ràpida i eficaç al creixement de les societats, els problemes de migració i les necessitats canviants dels beneficiaris que pertanyen a diferents contextos culturals.

Avui dia, The red pencil ha passat de tenir una sola missió a pròspere Institucions de caràcter públic a Singapur i Ginebra. Existeix una fundació d'utilitat pública a Bèlgica i una ONG registrada als Emirats Àrabs.

L'any 2021 aquesta organització va aconseguir registrar la seva oficina de govern a Mònaco, la qual cosa permetrà que existeixi l'harmonia entre totes les seves intervencions al voltant del món i ajudarà la recaptació de fons per les altres entitats. A la data d'avui (23/08/2022) hi ha 19.768 beneficiaris, 238 organitzacions associades de 25 països diferents i compten amb 1610 artterapeutes voluntaris.

Carpe Diem Art Therapy (França):

És una ONG formada per un grup de voluntaris formats en diferents sectors de l'activitat. Va ser creada pel pintor Angel Angoh i va néixer dins d'una presó de dones a Beau Bassin a la dècada dels noranta.

L'organització va ser registrada l'any 2015. Els seus objectius són: portar benestar a les persones amb dolor, Proporcionar ingressos addicionals a les famílies a barris desafavorits, Promoure els beneficis de l'artteràpia i les arts creatives i desenvolupar programes de formació en teràpies expressives.

L'essència de Carpe Diem va néixer dins d'una presó on les dones que estaven preses eren voluntàries a un grup que es deia "els àngels de la presó", el qual havia sigut format per l'artista i artterapeuta Angel Angoh i Premila Saminaden l'oficial a càrrec de la rehabilitació de les privades de llibertat.

Aquestes recluses assistien a classes d'artteràpia i després les impartien a altres recluses durant les tardes i les nits a les seves cel·les.

L'expressió "Carpe Diem" es podria traduir com "aprofita el present", per a Angoh, president de l'ONG, és una filosofia de vida molt reveladora perquè quan captes el moment present vius plenament. Aquesta expressió també podria definir la pràctica d'artteràpia, ja que quan participes d'una sessió et trobes completament immers en el present, en el que estàs fent amb les teves mans en l'aquí i ara.

Fins aquest moment l'ONG ha portat a terme 42 projectes, ha ajudat a 2230 persones i el seu equip està format per 20 membres i 40 voluntaris.

The art therapy project: (Estats Units)

The Art Therapy project és una organització de salut mental sense ànim de lucre que brinda tallers d'artteràpia grupal de forma gratuïta tant a adults com a joves que s'han vist afectats per traumes.

Aquesta ONG ajuda a una gran varietat de persones. En el cas de gent jove l'organització intervé en víctimes de violència domèstica, en casos de nens i nenes que han sigut separats de la seva família d'origen i són acollits per una altra, també intervenen en casos de joves sense llar, que han hagut de deixar la seva casa per diferents raons com violència, abús tant físic com de substàncies per part dels seus familiars. A més ajuden a joves, nens i nenes que tenen un cas mèdic complex, és a dir casos d'un tractament o un cas de rehabilitació, com podria ser el cas de la pèrdua d'una extremitat o una lesió cerebral traumàtica, situacions que poden tenir un efecte negatiu en el seu desenvolupament social i emocional.

En casos de persones adultes ajuden a: cuidadors. El benestar físic i emocional d'aquestes persones es pot veure afectat, així com la seva autocura.

Intervenien en casos de víctimes de violència domèstica o de parella íntima, ajuden al fet que aquestes persones trenquin el cicle de dominació i control.

Persones que estan en un procés de recuperació de consum de substàncies, també en treballadors de primera línia com els metges, infermeres. A més s'impliquen en les persones de la tercera edat.

A totes aquestes persones les ajuden a través de processos terapèutics que involucren l'art. Tenen diferents tipus de tallers i sessions grupals. També ofereixen un servei individualitzat i més personal en el qual poden enfocar-se en les persones d'una forma més específica, però aquest servei és de pagament.

El Projecte de Teràpia d'Art s'ha donat a més de 8.600 clients de totes les edats, orígens i comunitats. Abans de la COVID, atenien a més de 1.000 clients anualment, i van oferir més de 30 sessions setmanals de teràpia d'art grupal amb més de 24 socis del programa.

Des de la pandèmia el model de treball ha canviat una mica a causa de les necessitats de seguretat i les noves regulacions. Ara tenen un servei anomenat TeleArt Therapy que dona més flexibilitat i accessibilitat als pacients. A partir de l'agost del 2022, comença l'estudi híbrid, que ofereix sessions de teràpia d'art en persona i en línia.

“La casa del arcoiris”:

Aquesta és una escola d'art que es troba a Barcelona. A més d'ensenyament també tenen altres projectes, alguns que impliquen l'ús de l'artteràpia, com per exemple el projecte "¡Nos implicamos!".

Aquest va ser una idea que va tenir Laura Arroyo Cella, la creadora, fundadora i coordinadora de "la casa de l'arcoiris". Laura es trobava com treballadora social voluntària als orfenats de Nepal amb una ONG que es diu "Conservation The Heritage of Nepal".

Els ajudaven als nens donant del seu temps, per acompanyar-los, parlar amb ells, escoltar-los i jugar. A més es dedicava part del temps a buscar recursos econòmics per comprar-los roba, joguines, menjar, etc.

Després Laura va buscar la forma de conèixer a director de l'escola local per poder començar a exercir com professora voluntària d'anglès, per continuar ajudant. Però en veure en la precària situació en la qual es trobava l'escola va prendre la decisió de crear un projecte d'artteràpia per ajudar-los. Aquest va néixer al juny de l'any 2007. Avui dia és una iniciativa que ofereix ajuda social i humanitària, però a través de serveis de l'artteràpia, que s'imparteixen a col·lectius que viuen en condicions de vulnerabilitat i precarietat.

Associació de la A a la Z:

De la A la Z és una organització sense ànim de lucre que es va crear l'any 1998 per Javier Almán amb l'objectiu d'intervenir en la comunitat a partir del creixement personal i la investigació en el treball al carrer i desenvolupar programes que puguin generar consciència i crear espais de salut on es tractin temes de forma clara, creativa i artística.

Es treballa des de diferents àmbits, com l'educació, la salut o amb una mirada més sociocultural. Totes les activitats que es porten a terme són gratuïtes.

Aquesta fundació compta amb el suport d'altres col·lectius que s'han unit a determinats projectes i han fet possible el desenvolupament d'aquests. Entre ells es troba l'Associació de síndrome de Down de Màlaga, centres educatius, L'associació Malaguenya de jugadors d'Atzar en Rehabilitació, associacions de veïns, ajuntaments i la junta d'Andalusia.

Però la base que manté l'associació de la A a la Z és "El Caminante"(Centre d'artteràpia Andalusia) que ofereix cobertura en infraestructura al projecte. És qui proveeix la promoció i s'encarrega de posar en marxa totes les activitats que es proposen.

El 2008 van ser convidats per l'associació "Entre Mujeres" a participar d'un projecte d'artteràpia educatiu i sanitari al Senegal.

Nous Cims - Projecte Domum:

El projecte Domum va néixer l'any 2019 i el seu objectiu és acompanyar a través de l'artteràpia a persones que conviuen amb el càncer. Un grup de professionals ajuda a plasmar el que viuen d'una forma artística i a compartir-lo en un espai reduït, la qual cosa permet als pacients gestionar millor els seus sentiments i millorar el seu benestar emocional.

Aquest projecte va néixer arran d'un altre de la fundació Nou Cims, el qual tractava de fer un acompanyament a les persones que han sigut diagnosticades amb càncer.

Aquesta iniciativa consta d'una part física que tracta d'adequar les sales d'espera dels hospitals perquè no siguin llocs blancs i freds sinó que les persones puguin sentir aquest suport per part del centre. La part emocional del projecte consisteix a fer que aquests espais també tinguin el propòsit de ser utilitzats per a altres propostes com sessions d'artteràpia, mindfulness, fer xerrades tot per donar aquest suport emocional.

S'imparteixen tallers d'artteràpia de forma gratuïta, setmanalment de forma presencial i a causa de la situació de la Covid-19 també es fan digitalment. Aquests tallers tenen una duració de dues hores i són un total de 12 durant les quals es fa un recorregut, són impartits per als pacients majors de divuit anys.

Consten de tres parts, un principi en el qual les persones poden parlar de com es troben i compartir-lo amb el grup, es fa un exercici de relaxació i respiració per tenir plena consciència del lloc i el moment on es troben. Després es porta a terme una proposta artística i per tancar es convida als participants que posin paraules a la seva creació i si volen que compartir-lo amb el grup.

En el cas de les sessions presencials es fan als hospitals als espais prèviament creats per aquest mateix projecte, i en cas de les sessions en línia es fan per grups d'entre 6 i 8 persones i també és un recorregut de 12 sessions. Per les persones

que fan aquests tallers de forma virtual se'ls hi dona una caixa amb materials des de l'hospital, així ells tenen accés a tot el que necessiten per portar a terme les propostes dels tallers.

(informació extreta de l'entrevista núm. 2)

Actualment, el projecte està participant en un estudi multicèntric pioner sobre Artteràpia a Catalunya per a 425 persones que es troben en un procés oncològic. Amb l'impuls de Nous Cims lideratge d'Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa la investigació té com a objectiu avaluar l'eficàcia de l'artteràpia per disminuir els nivells d'ansietat i depressió que es produeixen durant el càncer.

Van fer dos grups de persones que estiguessin dins d'un procés oncològic.

Un va ser el grup de control i l'altre participava de sessions d'artteràpia. Al cap de tres mesos (duració aproximada de les 12 sessions) van deixar de fer els tallers i van començar a recollir els resultats i analitzar-los, un procés d'aproximadament tres mesos més. En l'actualitat (04/12/22) encara l'estudi no ha finalitzat, els resultats finals no seran recollits aproximadament fins als primers mesos del 2023.

Testimoniatge d'una pacient:

Aquest és el testimoniatge d'Elisa. Una dona que va patir un càncer i durant la seva recuperació va participar en tallers d'artteràpia portats a terme per la Nereida Jiménez (entrevista núm. 2) al projecte Domum. Ella explica tot el seu procés, tant físic com psicològic i com l'artteràpia la va ajudar de forma extraordinària a millorar el seu estat d'ànim i a superar els molts dels sentiments que l'angoixaven

(Aquesta entrevista ha sigut traduïda del castellà al català)

procés físic:

El meu procés oncològic va ser un càncer d'ovaris. M'ho van detectar 9 mesos després que va morir una amiga meva, precisament del mateix. Per a mi va ser impactant. M'ho van detectar en una revisió rutinària.

A partir d'aquell moment va ser que es va desencadenar tot el mecanisme. Les paraules del metge van ser: "és una cosa lletja" però veurem que és. Llavors vaig començar amb les proves.

Em van treure matriu, ovaris, apèndix, em van treure tot. Perquè van pensar que no era greu, van pensar que no calia fer més. Però passat un mes em van treure també els ganglis perquè es van adonar que era un tipus de tumor molt violent. Finalment, vaig sortir bé de tot això i no vaig haver de fer quimioteràpia, ja que estava en una fase inicial.

Però tot va succeir en un moment de la meva vida en què jo estava preparant una oposició i preparant-me per a un lloc de treball, per la qual cosa vaig haver de decidir si m'operava o no.

Vaig haver de posposar l'operació un temps per a continuar amb la meva oposició, que al final no vaig poder fer perquè em van haver de fer la segona operació.

Això a mi em va trastocar la vida, vaig pensar, "tens càncer i a més has de decidir que és més important, la teva vida o un treball?" i resulta que les dues coses són importants.

Perquè jo podia buscar un altre treball, però a una persona malalta, qui la vol? Llavors em vaig muntar moltes pel·lícules al meu cap i em va afectar.

Al cap de sis mesos, vaig tornar una altra vegada a l'hospital. Em van detectar una malaltia autoimmune que no tenia absolutament res a veure amb el càncer i era fins i tot més perillosa. Tot això em va trastocar molt, però podia mantenir la meua vida normal.

No obstant això, al cap d'altres sis o set mesos em van ingressar novament amb una infecció, un efecte secundari de l'operació del càncer. Ja que a les persones a les quals els treuen ganglis tenen problemes després per al drenatge limfàtic. Resulta que surten unes bosses de líquid, que no són dolentes, simplement es formen pel fet que el drenatge no funciona bé. I una d'aquelles bossetes la tinc en la fossa ilíaca esquerra pel que està tocant totes les meves terminacions nervioses. Tocant la vena ilíaca, un lloc on no hauria d'estar, però hi és.

Llavors vaig passar un procés molt dur, vaig estar molts dies ingressada a l'hospital amb antibiòtics, després em van dir que si els prometia complir amb tot el tractament em deixarien anar a casa, perquè ja feia molts dies que estava allà a més estava el tema de la covid. Així que me'n vaig anar a casa i passat un temps la infecció va remetre, i avui dia ja estic bé. Estabilitzada en tot el físic, però mentalment he quedat molt afectada.

Artteràpia:

És molt dur assimilar-ho tot, són moltes pujades, moltes baixades, quan surts i tornes, caus després més a baix encara. Et queda com la sensació que no serveixes per a res, que no pots fer res, el cap no et dona ni per a mirar una pel·lícula, no ets capaç de concentrar-te en res, no recordes noms, no recordes coses, la ment es bloqueja.

Nereida em va proposar juntament amb la meua psicòloga fer artteràpia, i jo en principi vaig pensar això és una ximpleria, però vaig acceptar.

El primer dia érem unes 6 o 7 persones, i ho fèiem tot per ordinador, a causa de la covid. Cada pacient explicava el seu cas, tots patien de càncer.

Jo considerava que el càncer ja se me n'havia anat i que ara em quedava solucionar la part psicològica. Jo estava molt enfadada amb el meu cos perquè no em responia, em va deixar moltes seqüeles.

El primer dia d'artteràpia va ser com: Això que és?, cadascun va exposar el seu problema. Nereida ens va ensenyar a fer relaxacions. La sessió era d'una hora i mitja, una part del taller consistia en un espai on ella ens ensenyava a fer una relaxació. Mentalment, ens feia traslladar a diferents llocs on estàvem bé, mentre que donava una sèrie d'indicacions per a poder anar relaxant-nos.

A mi em va anar bé, em vaig anar relaxant. Després que la gent va contar el seu cas i algunes dades personals, el que vaig pensar va ser que no tenia res a veure amb ells, pensava "aquesta gent està malalta, jo no estic malalta. Jo només tinc estrès emocional per tot el que m'ha passat".

Per a fer el taller, ens havien donat una capseta amb materials com papers, llaços, cordons, trossets de tela, colors, aquarel·les, etc. I amb això havíem de treballar, fer un dibuix... per a expressar-te.

Jo vaig dibuixar un bosc on abans anava amb els meus gossos, em posava a llegir, aquell era el meu espai. Jo recordo que li vaig dir a Nereida: "he fet un dibuix que la meva neboda que té quatre anys ho fa millor que jo". Em feia molta vergonya ensenyar el dibuix. Ella preguntava coses sobre el meu dibuix, I que has fet?, i que pensaves mentre que el feies?

La idea del dibuix no era dibuixar bé, sinó expressar el que tenia al cap, i sí que ho expressava. Els detalls importants, que eren els meus gossos, i jo estaven.

La setmana següent quan vam tornar a fer teràpia, ens va dir que creéssim alguna cosa, simplement amb un paper, amb el que volguéssim. Jo vaig començar a concentrar-me a les meves mans tal com m'ho deia Nereida, i simplement sense pensar vaig anar fent. Vaig arrugar paper, vaig anar pintant ratlles, vaig fer una espècie de ventall. I vaig pensar: "jo no soc tan inútil com pensava, la meva ment encara pot fer alguna cosa".

A mesura que vam anar avançant en les sessions, les persones que estaven amb mi ja no eren desconegudes, ja teníem coses en comú. Compartíem una relaxació, ens encoratjàvem unes a les altres, començàvem a connectar, a il·lusionar-nos. Hi havia dies dolents, evidentment a vegades algú de nosaltres no tenia un bon dia, però a poquet a poc vam anar aprenent que encara que estiguéssim a baix, i penséssim que no podíem fer res, amb un paper, un simple paper pots crear.

El grup va ser molt important, encara que els primers dies tots pensàvem (perquè després ho vam comentar) què faig aquí jo parlant amb aquesta gent? Què li importa? Traient així les meves misèries! I resulta que vam acabar tots esperant que arribés el dia de la sessió, que les teníem els dijous, per a saber uns dels altres, per a saber què havia passat amb les qüestions de cada un. Es va crear una connexió inexplicable entre Persones completament diferents.

A partir d'aquell moment vaig despuntar, vaig començar a pujar, però d'una altra manera, des d'un altre punt.

Vam fer treballs amb argila, es tractava de tocar-la, fer una cosa simbòlica, tancar els ulls i deixar-se portar.

Després havia d'explicar el significat, vaig fer un cub, al final juntament amb Nereida vam arribar a la conclusió que jo estava dins d'aquell cub ficada dins de la meua zona de confort i a més el cub era hermètic perquè ningú entrés i pogués fer-me mal. I quan te n'adones, et sorprens molt.

A través de l'artteràpia et pots expressar! No és una ximpleria. A mi em costava molt expressar-me, dir el que em passava, i aquesta va ser una manera de poder dir-ho, de poder expressar-me. Em sentia ficada endins, no volia que ningú entrés. Volia estar segura. L'artteràpia em va ensenyar a deixar una porta oberta per a poder entrar i sortir.

Aquell va ser un dels resultats més importants per a mi.

En un altre taller Nereida em va demanar que en un trosset de cartolina plasmés un moment molt important de la meua vida. No aconseguia recordar res, però de cop vaig veure en la capseta unes plomes, i vaig començar a posar les plomes en la cartolina, vaig anar recordant que un dels meus majors desitjos havia sigut veure un colibrí en viu i en directe. I havia oblidat que si havia vist un! Que era un moment

especial que jo ja havia viscut. Inconscientment, jo ho vaig plasmar-lo a la cartolina sense saber-lo fins que vaig veure el resultat final. Aquest va ser un altre escaló més que jo vaig pujar.

Hi ha coses que creus que estan mortes en tu i no ho estan, estan dins, i les pots traure d'una manera tan simple.

Mentre parlava i explicava tot als meus companys plorava d'emoció i em vaig descarregar moltíssim.

Vaig llegir el conte del cavaller de l'armadura oxidada, un conte infantil, però molt significatiu. L'he llegit moltes vegades. Tracta d'un cavaller que es va a la guerra per a protegir la seva gent, les seves terres, la seva dona i el seu fill.

La seva dona li demana que quan està a casa es tregui aquella armadura, i deixi de lluitar. Però ell no pot treure's l'armadura, s'adona que és la seva protecció. Durant el període al qual vaig fer artteràpia jo vaig adonar-me de seguida que aquella armadura era com el meu cub. El cavaller va haver d'anar a veure al mag Merlí per a poder treure's l'armadura. El no veia aquella armadura oxidada, la veia potent, la veia molt brillant. Ell s'ocupava de la seva imatge.

A través de l'artteràpia vaig poder veure que necessitava ajuda. Jo era una persona molt alegre que podia amb tot, que ajudava a tots, però m'oblidava que dins estava jo. I també la meva gent de voltant que no volien una Elisa fort, volien una Elisa propera a ells.

Em va ajudar a connectar aquelles dues coses. Em necessiten a mi, a la persona.

A reconèixer que també pateixo, que també sento dolor, que tinc problemes. M'ha transformat, i m'ha ajudat psicològicament a veure les coses d'una manera diferent.

No A donar una imatge, sinó a veure'm realment com soc en realitat, sense por d'expressar-me.

Jo encara estic amb medicació, no estic curada del tot. Si Nereida em digués de fer una altra vegada artteràpia, diria que sí, sense dubtar-ho. I sé que seria molt diferent de com va ser la vegada anterior, l'altra vegada va ser un inici i m'agradaria fer la continuació. A mi em va ser molt bé, em va alliberar de moltes coses, em va ajudar moltíssim.

Encara segueixo fent artteràpia, no faig gens extraordinari, però sí que potser alguna cosa se m'ocorre.

He aplicat l'artteràpia a la meua vida normal. Jo ara no tallo una poma com ho feia abans, ara agafo la poma i penso en com fer-ho d'una forma diferent, m'ajuda a enfocar l'atenció en això que estic fent. Per exemple passejant pel camp amb els gossos em quedo mirant les formigues, puc observar, veure, sentir, m'entretinc. Gaudeixo del que veig i sent.

Abans a mi no m'agradava l'art, era una persona molt resolutiva. Per exemple anava molt de càmping, perquè el normal, m'emportava un rotllo de paper de cuina, i li creava una cosa pràctica però no artístic. Penjava el paper amb una corda, l'agafàvem d'allà i coses així. Però amb la malaltia havia perdut tot aqueix enginy per complet. Em frustrava molt.

L'artteràpia va ser l'eina perquè jo pogués fer un traspàs. Per a poder creure que podia fer coses. Per a superar-me.

Puc ficar-me al meu cap i expressar el que hi ha dins. Ja no tinc por al ridícul, ni la pretensió que sigui una cosa bonica.

El sentit de l'Artteràpia no és que sigui bonic, sinó que et puguis identificar amb el que has fet i li posis un valor a això que has creat.

La seva reflexió final:

És bo separar el cos de la ment, deixar lliure al cos, perquè la ment descansa. No tenir l'obligació de fer-ho bé, no tenir por de fer-ho malament, no tenir cap pretensió. Simplement, no penses, et relaxes, crees vida, coses boniques. L'artteràpia no és una ximpleria, no és una pèrdua de temps. Al principi xoca, costa, però quan t'adones del que és al final sana. És molt difícil patir un problema mental, perquè no t'accepten, la gent et rebutja. És una bona manera de poder expressar i traure el que portes dins. La ment es bloqueja i amb aquesta eina aconseguim obrir-la, desbloquejar-la. És sentir, experimentar sensacions fent l'art, que a vegades poden ser desagradables, ja que també et remou coses que no vols. Però et fa pensar, recapacitar. I això és molt important.

Aquest ha sigut un testimoniatge que ha impactat molt la meua vida i la meua percepció d'aquesta. Elisa mentre explicava tota la seua història estava somrient i jo només pensava "Com una persona que ha passat per tantes coses i ha patit tant, pot tenir aquest somriure tan gran?". Em va semblar una dona excepcional molt valenta i forta, la seua història me'n va donar forces per continuar amb el meu treball, ja que va ser una prova física que l'art sí que és efectiu a les persones. Estaré eternament agraïda amb ella per haver-me permès conèixer i incloure la seua història al meu treball.

1.10 Artteràpia al món



En aquest apartat exposo alguns dels llocs on està present l'artteràpia al voltant del món. Aquesta és una disciplina que cada vegada és més coneguda, però encara queden molts llocs on no té tanta presència o reconeixement. A continuació presento alguns exemples de cada continent

Àfrica:

SANATA és un organisme que s'encarrega de coordinar i proporcionar un vincle d'educació contínua entre les teràpies artístiques a Sud-àfrica. És una associació professional que dona suport al creixement dels artterapeutes. A través de SANATA les persones poden trobar i contactar amb un professional en la matèria.

A més organitzen actes perquè es conegui més aquest tipus de teràpia, treballen amb un tipus d'artteràpia transdisciplinària, és a dir, fan servir diversos llenguatges artístics, música, arts plàstiques, dansa i teatre.

Àsia:

Hong Kong:

HKAAT és l'associació de Terapeutes d'Arts de Hong Kong, la qual es basa en la creença del poder curatiu de l'art com teràpia. Aquesta associació es va fundar l'any 2002.

En la pàgina de HKAAT es pot trobar informació tant per als professionals com per les persones que necessiten ajuda.

Xina:

TATA és l'associació de teràpia d'art de Taiwan, de la República de la Xina, es va fundar l'any 2004 amb l'objectiu de combinar l'art en tres àrees, la psicologia mèdica, psicoteràpia d'art i la creació d'un tractament per la salut mental.

El propòsit actual d'aquesta associació és ajudar a les institucions educatives a millorar l'estàndard d'educació d'aquests tipus de teràpies i guiar la formació professional. A més es busca potenciar la connexió i cooperació entre els artterapeutes. Promoure la cooperació amb altres grups, governs i organitzacions internacionals per difondre la investigació acadèmica en l'àmbit d'aquest tipus de teràpia i fer periòdicament seminaris per potenciar l'intercanvi. A més presenta, recopila i edita publicacions sobre artteràpia.

Singapur:

ABOUT és l'Associació d'artterapeutes de Singapur, una organització que promou la teràpia artística en aquest país.

El propòsit d'ABOUT, és fer tallers d'artteràpia i invitar a terapeutes d'art locals i internacionals per fer xerrades i tallers. També busca establir associacions comunitàries en l'àmbit ministerial per promoure els serveis d'artteràpia. Difondre connexions amb altres disciplines i organitzacions professionals a través de l'intercanvi i la col·laboració.

Corea:

L'associació Coreana de Teràpia de l'art, és l'òrgan representatiu d'artterapeutes en aquest país. Es va fundar l'any 1992 i des d'aquell moment no ha parat de formar experts a través de dues sessions de capacitacions durant l'estiu i a l'hivern.

S'han realitzat seminaris mensuals i presentacions públiques sobre diferents enfocaments efectius de l'artteràpia basats en les seves experiències de camp.

A més publica la revista acadèmica registrada "*Art Therapy Research*" per crear un clima d'investigació professional al camp de l'artteràpia i enfortir la competència.

Per pertànyer a aquesta associació cal qualificar, i no és un procés fàcil.

Mig orient:

Israel:

YHT- És una Associació sense fins de lucre que va ser fundada l'any 1971 amb l'objectiu d'inculcar estàndards professionals a les persones que fan artteràpia a Israel. Treballa per regular i institucionalitzar la professió com a part dels camps dins de la Salut mental. També busca augmentar la quantitat de gent que la pràctica.

A més treballa cada any fent tallers i conferències al país i a l'estranger per fomentar la redacció de literatura professional, l'ajuda en la cerca de treball per als cuidadors, la capacitació clínica, la contribució a la comunitat entre altres moltes activitats.

Ser membre d'aquesta Associació et proveeix una certificació i estàndard professional, ja que YHT representa als artterapeutes d'Israel.

Índia:

No és una associació com tal sinó que existeix un grup a LinkedIn que va ser creat per Sangeeta Prasad. Aquest grup és una eina per establir contactes i conèixer els avenços de l'artteràpia a l'Índia i a altres països.

Els membres poden compartir informació sobre el seu treball, com ho fan, la població amb la qual ho fan, a on el porten a terme, entre altres dades.

A través d'aquest formulari les persones que pertanyen al grup poden establir i expandir el camp de l'artteràpia a l'Índia.

Oceania:

Austràlia:

La idea del "College for Educational and Clinical Art Therapy" (CECAT) va començar fa disset anys. En aquest moment, Robert Gray treballava en el Centre de Salut Comunitari "Forster" com a conseller de nens, joves i famílies, terapeuta d'art i psicòleg.

Ell va començar a brindar els seus coneixements sobre artteràpia als seus companys de feina així ells també podien aplicar-los amb els seus pacients. A través d'aquestes conferències, la idea de CECAT es va convertir en una visió que continua inspirant tant a Robert com als seus estudiants en l'actualitat.

Aquest centre està compromès amb la formació de professionals de l'artteràpia especialment a Austràlia però també a la resta del món gràcies als seus cursos en línia.

Amb un estil flexible i atractiu s'imparteixen cursos i tallers amb explicacions teòriques, demostracions tècniques i experiències pràctiques. Els estudiants que es troben a distància poden completar tota la formació d'aquesta forma, però se'ls recomana que aprofiten els cursos intensius del campus després de completar els mòduls teòrics de forma digital per poder viure l'experiència pràctica al complet. Només quatre universitats a Austràlia ofereixen un programa de teràpia d'art: Sydney NSW, Perth WA, Melbourne VIC i Brisbane QLD.

Nord- Amèrica:

Estats Units:

És un país molt avançat en aquesta disciplina, ja que fa molts anys que ja s'utilitza per tractar diferents afeccions.

Als EUA existeixen al voltant de 41 centres, entre universitats i col·legis, que ofereixen la capacitat per ser artterapeuta. Però no només ofereixen l'opció de fer el màster sinó que també es poden fer cursos per anar avançant simultàniament a la carrera que la persona estigui cursant.

L'artteràpia als EUA és considerada com una professió, especialment a l'estat de Massachusetts on s'ofereix aquest servei al sistema de salut mental. L'únic "problema" amb l'artteràpia als Estats Units és que depèn d'una assegurança mèdica de pagament i no totes cobreixen aquest servei mèdic.

L'Associació Estatunidenc de teràpia d'art (AATA), va ser fundada l'any 1969. Aquesta és una organització sense fins de lucre, dedicada al creixement i desenvolupament de l'artteràpia, és una de les organitzacions de membres de teràpia d'art líders al món.

A més com és la principal organització del país en aquest àmbit brinda als seus membres la informació més recent, recursos i oportunitats per establir contactes, ja que connecta als membres amb el treball de la resta d'artterapeutes de tot el món.

Canadà:

El psiquiatre Dr. Martin A. Fischer va brindar serveis a pacients psiquiàtrics en el "Lakeshore Psychiatric Hospital" que es troba a Toronto, on va introduir l'artteràpia l'any 1947.

A més al 1968 va fundar l'Institut d'Artteràpia a Toronto, que va promoure el desenvolupament d'aquesta disciplina com a professió.

També va ser de gran importància en la creació dels Instituts d'Artteràpia a Vancouver i Phoenix, als Estats Units.

A més a més, va fundar i va ser el primer president de l'Associació Canadenca d'Artteràpia.

Durant la seva carrera va ser consultor de l'"Ontario Children's Aid Society", amb la qual va introduir l'artteràpia als nens, particularment amb l'objectiu de prevenir afeccions emocionals en aquells que denominaven "amb problemes".

Per poder exercir com artterapeuta al Canadà les persones han de tenir un mestratge o un grau en teràpia d'art. Poden formar-se en diverses universitats i centres on poden accedir a un postgrau sent reconeguts per l'Associació Canadenca de Teràpia d'Art.

Sud- Amèrica:

Brasil:

UBAAT és la unió brasilera d'associacions d'artteràpia. Va ser fundada l'any 2006 amb el propòsit de garantir la qualitat dels artterapeutes professionals, la pràctica i l'ensenyament d'aquest tipus de teràpia.

Dins d'aquest propòsit general hi ha diversos objectius com per exemple establir criteris per la qualificació de professors en cursos d'artteràpia a Brasil, establir

critèris nacionals per al reconeixement i acreditació d'artterapeutes i cursos de teràpia artística i crear vincles amb associacions similars en altres països.

Colòmbia:

Itinaí és una organització Colombiana que a través de l'artteràpia busca disminuir les afeccions a la salut mental. Va ser fundada fa 6 anys i des d'aquell moment no han parat d'ajudar. Han impactat la vida de gairebé 5000 persones a Colòmbia i a l'estranger.

Els treballen principalment amb les arts plàstiques, a través de materials i tècniques com el dibuix, la pintura, l'argila, el muralisme i el collage.

Porten a terme diferents tipus de sessions depenent el que es vulgui tractar, treballen amb nenes i nenes, fan grups d'adults, de parella, en família, per institucions o organitzacions, inclús tenen un apartat per fer artteràpia a la natura.

També ofereixen formació amb diversos cursos com l'acompanyament durant el dol o per donar a els docents eines de treball artístiques.

Xile:

"ESPACIOCREA centro de formació en Artteràpia", neix l'any 2006 amb l'objectiu de formar artterapeutes. Des del principi ells han ofert tallers, seminaris i cursos a escala nacional i internacional amb la finalitat d'ampliar el coneixement de la gent sobre aquesta disciplina.

A 2012 van crear el primer màster en Artteràpia de Xile i Llatinoamèrica en conjunt amb La universitat del desenvolupament.

Part important d'aquesta organització és el gran compromís social que tenen, ja que ofereixen intervencions art terapèutiques gratuïtes a la comunitat, aquests tallers els porten a terme els alumnes que estan de pràctiques.

Amèrica Central:

Ruth Gutfreund una psicòloga salvadorenca va fundar CentrArte l'any 2007, amb l'objectiu de promoure l'art a la salut mental en Centreamèrica.

Ella va adonar-se que hi havia molt poc coneixement de l'artteràpia al seu país, per tant, va prendre la iniciativa i va començar a treballar per fer aquesta disciplina més coneguda, primer de forma privada l'any 2003 fins que quatre anys més tard va canviar a un format públic.

Aquest centre va participar en ajudar a les víctimes de la tempesta tropical IDA en 2009, ho va fer de forma conjunta amb altres organitzacions d'ajuda humanitària.

Van atendre nens i adults. Van impartir tallers d'artteràpia per a ells, amb percussió i dansa en refugis i comunitats.

Europa:

Regne Unit:

"British Association of Art Therapists "(BAAT) és una associació on s'encarreguen de defensar, nodrir i donar suport als artterapeutes.

La seva missió és garantir que persones de qualsevol origen puguin capacitar-se i desenvolupar les eines necessàries per exercir com a terapeutes d'art.

A través d'aquesta associació la gent que ho desitgi pot trobar un artterapeuta i les persones que decideixen ser membres tenen accés a documents i revistes creades per ells sobre l'artteràpia com per exemple la revista "*International Journal of Art Therapy o Newsbriefing*". A més també poden consultar com accedir a cursos de formació per artterapeutes.

Itàlia:

Art Therapy Italiana és una associació que va ser fundada l'any 1982 amb la finalitat de promoure l'artteràpia i dansatèrapia a Itàlia, mitjançant la formació de professionals qualificats capaços de planificar i realitzar intervencions als àmbits social, educatiu i de la salut.

És un punt de referència al territori italià per tots aquells que treballin o es formin dins del camp de les teràpies artístiques.

European Consortium for Arts Therapies Educators (ECArTE):

És un consorci d'Universitats que va ser creat l'any 1991 pels centres universitaris de Hertfordshire, Münster, Nijmegen i París. En l'actualitat, comprèn 33 institucions de 15 països europeus entre ells Espanya.

El seu objectiu principal és representar i fomentar el desenvolupament de l'artteràpia a l'àmbit europeu. Ofereixen cursos educatius validats internacionalment per artterapeutes.

Aquesta organització s'encarrega de crear vincles europeus en les teràpies artístiques mitjançant l'intercanvi internacional de personal i estudiants. Promoure la investigació sobre mètodes de la pràctica d'artteràpia al continent Europeu, treballar i impulsar el reconeixement de les qualificacions com artterapeutes a Europa i publicar textos acadèmics sobre tendències actuals, filosòfiques i investigacions en teràpies artístiques.

Evidentment, aquests són només alguns exemples de països del món on podem trobar present l'artteràpia. He volgut fer almenys un exemple de cada continent per tenir una referència de la situació a cada lloc. La informació d'alguns països ha sigut difícil de trobar pel fet que la disciplina no és gaire coneguda, per tant, no hi ha molts articles o pàgines web per a consultar, però tenint en compte els avenços que la teràpia artística ha fet durant els últims anys tinc l'esperança que cada vegada es conegui més, pugui arribar a totes parts del món i estigui a disposició de tothom.

2. Part pràctica

2.1 Tallers d'artteràpia



Primer taller d'artteràpia:

El dimarts 12 de juliol del 2022 vaig anar a la meua primera sessió d'un taller d'Artteràpia. Ho vaig fer a Barcelona al taller de L'artèria, amb l'Artterapeuta Silvia Ferrer.

L'estudi on es fan les sessions d'artteràpia és petit, però molt bonic, és un lloc molt il·luminat amb llum natural, i totes les habitacions estan plenes de materials per fer art. És un espai molt acollidor que et convida a alliberar-te de la vergonya, ser tu mateix i deixar fluir la teua creativitat.

Al taller que jo vaig assistir vam ser tres dones i jo com participants. En arribar Silvia, la nostra artterapeuta, va rebre'ns i ens va convidar a treure'ns les sabates, per estar més còmodes, però no era obligatori fer-ho si no volies. Ens va deixar llibertat per decidir si volíem seure a terra amb coixins o en cadires, totes vam decidir quedar-nos a terra al voltant d'unes imatges i elements naturals que ella havia posat abans de la nostra arribada.



El centre d'imatges i elements naturals.

Dues de les dones que eren al taller ja havien participat abans, però una d'elles i jo mai havíem anat a un, per tant, l'artterapeuta ens va explicar una mica que feien i com funcionava tot.

L'artèria és un col·lectiu d'artterapeutes format per sis dones especialitzades en l'art. Professionals que comparteixen i es comprometen amb els valors d'ètica professional, diversitat, respecte, confiança, amor, integritat, desenvolupament, creació, diàleg i que utilitzen l'art de forma transdisciplinària, és a dir que no únicament es practiquen arts plàstiques sinó que també fan servir música, oralitat, la dansa, l'escriptura o altres, el que fa que el procés creatiu sigui més enriquidor.

Després vam haver d'escollir una imatge o element natural (pinyes, petxines, cargols marins, etc.) i amb això presentar-nos i contar per què havíem escollit aquella foto o element. Jo vaig escollir un paisatge d'un bosc que es reflectia a l'aigua d'un llac, vaig escollir-la perquè m'agrada molt el bosc i l'aigua, m'agrada nedar i anar a caminar a la muntanya o al bosc, a més una de les meves activitats preferides és pintar paisatges i en gairebé tots sempre apareixen arbres. Cadascuna de les altres participants van fer el mateix però amb la seva imatge.

En acabar les presentacions vam aixecar-nos i caminar per tot l'espai del taller, havíem de moure'ns lliurement fent respiracions profundes i estirant-nos, deixant al nostre cos alliberar-se de la tensió i sentir-nos més còmodes amb la resta de companyes i l'espai, tot això mentre que sonava una música molt tranquil·la i relaxant.



Primera sessió del taller a L'artèria.

Quan ja estàvem més relaxades vam tornar al nostre lloc, i vam fer una visualització, Silvia ens va demanar que imaginéssim un paisatge en el que ens sentíssim en calma, un lloc que representés la nostra zona de confort.

Mentre que l'imaginàvem havíem de fer respiracions i ella ens anava fent preguntes sobre el nostre paisatge, no havíem de contestar-les oralment, havíem d'anar fent canvis a la nostra creació mental segons el que ella deia, és a dir, anant afegint o traient elements del paisatge, per exemple, ella ens deia: quina llum té el paisatge? Quin color predomina? Quina temperatura fa? Hi ha vent? Què hi ha en el paisatge? Hi ha edificis?, animals?, persones?, i així anàvem creant aquell lloc que ens transmetés calma.

Una vegada acabada la visualització havíem de representar aquell paisatge, podíem fer-lo amb el material que volguéssim, pintura, llapis, olis, etc.

Durant la visualització em va costar molt imaginar un únic paisatge, ja que m'agraden molts a més hi ha diversos llocs que em transmeten calma, primer vaig pensar en un camp ple de flors durant el capvespre, després vaig imaginar un llac en una muntanya al matí durant la sortida del sol i també vaig visualitzar la platja.



Però en veure que no podia decidir-me per un únic paisatge em vaig centrar en les respiracions i en les indicacions que Silvia ens donava respecte a què havíem de fer amb el nostre cos, com per exemple, deixar els músculs relaxats, mentre que seguíem respirant profundament. Quan vaig notar l'estat de calma en el qual em trobava només vaig poder comparar-la amb el que sento quan em submergeixo sota l'aigua, un espai on només hi ha silenci on el meu cos està relaxat, vaig deixant anar l'aire a poc a poc i lentament

vaig apropant-me a la superfície sense haver de fer res.

La meva obra final va ser el fons del mar amb uns raigs de sol travessant la superfície. Però aquesta tampoc va ser la meva primera idea quan vaig imaginar-me dins de l'aigua, jo havia decidit pintar un llac que estigués envoltat per arbres.

Em va sorprendre molt com vaig veure el meu inconscient treballar per mi ja que no vaig crear el paisatge que volia en un principi, a l'hora de portar a terme l'activitat vaig canviar completament el que volia crear.

M'hauria agradat pintar moltes altres coses i fer molts més detalls al meu dibuix, però el temps no m'ho va permetre, el taller dura dues hores i el full era molt gran, però l'experiència em va agradar moltíssim, a més em vaig divertir i vaig gaudir de viure una experiència nova i molt enriquidora.

La segona part del taller va ser el dimarts 26 de juliol.

Vaig anar una hora abans que comencés el taller per poder tenir una entrevista amb l'artterapeuta.

Aquest segon dia vam ser només dues persones participants, ja que les altres dues participants que van estar amb nosaltres a la primera sessió no van poder assistir.



La meva creació feta al taller

Silvia ens va donar l'oportunitat d'escollir si volíem fer la continuació de la sessió anterior, amb altres dinàmiques, però treballant sobre l'obra que vam fer, o volíem començar un projecte des de zero. Nosaltres vam estar d'acord en continuar treballant sobre l'obra de la setmana passada.

El primer que vam fer va ser entrar dins del paisatge que vam crear la sessió anterior, a través de respiracions i la imaginació.

Després vam haver de fer una escultura amb el nostre cos, havíem de recrear la posició en la qual estaríem dins de la nostra obra. Mentre que nosaltres continuàvem fent aquell exercici l'artterapeuta va posar un tros de fang al nostre costat i en acabar ens va demanar que fessin aquella escultura amb aquell mateial.

Jo vaig fer una escultura d'una persona que semblava que estigués surant al fons del mar i que a poc a poc va arribant a la superfície.

Una vegada acabada l'obra vam haver de posar-la al lloc on ens la imaginàvem dins de la pintura de la sessió anterior.

Després vam escriure el que aquella creació en conjunt (la pintura i el fang) ens deia, quin missatge ens deixava.

Jo vaig escriure que la meva creació em demanava que em deixés fluir, que no sempre sigui tan esquematitzada en algunes àrees de la meva vida, com podria ser la dels amics, a l'hora de conèixer gent sempre intento ser una persona molt agradable i fer que tots estiguin contents i còmodes al voltant meu, intentar caure bé a la gent, intento dir tot de la manera més bonica possible i tinc extremada cura de tot el que dic i si alguna cosa em fa la impressió que no li ha agradat a alguna persona després no paro de donar-li voltes.

En moltes ocasions no em deixo fluir, no només en ambients socials, moltes vegades per, vergonya, o perquè imagino les pitjors situacions abans que passin. Vull canviar aquest aspecte de la meva personalitat, uns dies abans del taller pensava molt en això i vaig poder expressar-lo d'una forma tangible.

Per últim, vam reflexionar i compartir oralment els nostres pensaments tant de la nostra pròpia obra com la de la companya, ja que és una tècnica per conèixer aspectes de tu mateix encara que no l'hagis creat tu l'obra, A més havíem de posar un títol al conjunt de creacions. El meu va ser "*sento*".

Vaig sortir del taller molt contenta perquè el que feia dies que rondava pel meu cap vaig poder expressar-lo d'una forma tangible i visible, vaig sortir més segura i amb ganes de sortir de la meva zona de confort tot i que sempre em poso molt nerviosa. A més va ser una experiència molt bonica i enriquidora tant personalment com pel meu treball de recerca. Vaig gaudir molt de poder tenir l'oportunitat de participar de dues sessions d'artteràpia i poder veure en la pràctica el que havia estat treballant de forma teòrica.

A més va ser de molta utilitat pel meu TDR i per la meva experiència personal el fet de poder entrevistar a una persona que coneix molt sobre un tema i que és professional en aquella àrea de la qual jo vull saber més.

Segon taller d'artteràpia:

El dilluns 26 de setembre del 2022 vaig assistir a un segon taller d'artteràpia. Aquesta sessió va tenir lloc a l'espai integratiu de Blanes. Aquesta sessió va ser portada a terme per l'artteràpista Cristina Geremias Llinàs. Va tenir una duració de 2 hores, des de les 18: 00 h fins a les 20:00 hs.

La primera part de la sessió va consistir en una presentació. Érem 5 persones assistents al taller. Ens vam posar per parelles i havíem de parlar una mica sobre nosaltres, que ens agradava, que estudiàvem/ treballàvem, perquè havíem anat al taller, etc. A continuació cadascuna va presentar a la resta del grup a la companya amb la qual havia parlat.

Després vam començar amb la segona part del taller: passar a l'acció. Primer vam fer un exercici de respiració per prendre consciència de l'aquí i ara, va consistir a anar movent parts del nostre cos i posar molta atenció en cada un dels moviments. Acompanyat d'aquests vam començar a caminar per tota la sala en la qual ens trobàvem.

Mentre que caminàvem agafàvem fulls de diari i els trencàvem, esparracàvem, arrugàvem i llençàvem a terra. Quan gairebé tota la sala estava plena de grans i petits trossos de diari l'artteràpista ens va donar la indicació que havíem de fer una forma o una imatge amb ells entre totes les participants.

Vam fer un dibuix molt original, cada una de nosaltres feia algun moviment i la següent enganxava el seu al de la persona anterior, totes ho fèiem al mateix temps i completament en silenci. Una vegada feta vam haver-hi de representar-la o podíem optar per representar el significat que li donàvem. Teníem un gran ventall de materials entre els quals podíem escollir per fer la nostra creació.

Jo vaig fer una representació literal del dibuix que vam crear. Vaig utilitzar una cartolina negra en la qual vaig intentar copiar la nostra creació però feta amb cinta de pintor. Després aquesta cartolina la vaig enganxar en una altra blanca on també vaig afegir una il·lustració que vaig trobar a un periòdic.

Aquesta era una noia que duia uns auriculars, a través d'aquesta vaig fer un símil amb una de les indicacions que va donar l'artterapeuta mentre que trencàvem el paper de diari, ella ens va dir que escoltéssim atentament el so que fèiem en trencar-lo, així que vaig connectar amb paper de diari els auriculars de la noia amb la meva primera representació del dibuix.



La meva creació

Després de fer aquella petita representació/ interpretació vam haver de posar-li paraules a la nostra obra.

Les meves van ser "Escoltem a l'ànima, tot el que hi ha en la nostra ment, caòtica i desorganitzada pot trobar el seu lloc sempre que li donem l'espai i el moment per fer-lo" Realment per mi l'artteràpia significa això, apartar un moment de la nostra ocupada vida per ajudar a la nostra ment a organitzar-se, a calmar-se i deixar anar tot el que ronda pel nostre cap.

Quan totes ja havíem acabat de crear i escriure vam fer una posada en comú per compartir el perquè de la nostra creació, el que havíem escrit i sentit durant la sessió. Van sortir diverses interpretacions, algunes companyes identificaven la nostra primera creació amb l'univers, amb els signes del zodíac, un dibuix tribal, el començament i tancament d'etapes de la vida, el cicle de la vida o creació de camins.

Em va semblar molt sorprenent i interessant encara que totes les integrants partirem de la mateixa imatge i indicació cadascuna va trobar el seu propi significat i la seva forma particular i personal de veure'l. Com cada ment funciona de forma particular i diferent.

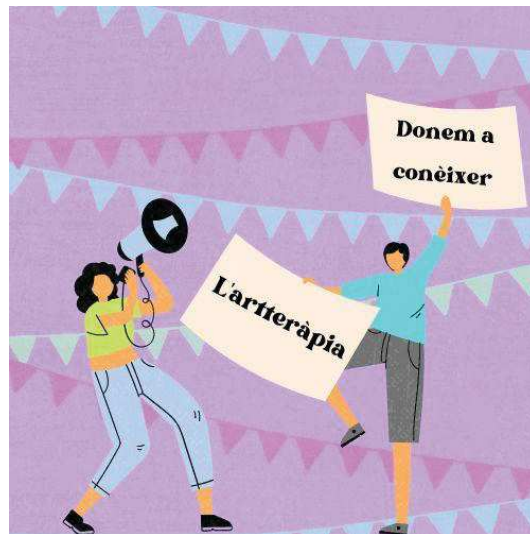
Vaig gaudir molt d'aquesta experiència, va ser molt enriquidora per al meu projecte i per l'àmbit personal. Vaig tenir l'oportunitat de conèixer gent nova, escoltar diferents punts de vista i de mirar la vida. A més m'ha agradat conèixer més de les activitats

que es fan a Blanes, i saber que a casa nostra, tot i que no és molt coneguda, també tenim present l'artteràpia.



Dibuix que vam crear entre totes les participants del taller

2.2 Donem a conèixer l'artteràpia



El dia 19 de novembre de 2022 vaig fer una activitat per donar a conèixer l'artteràpia a Blanes.

Després de l'entrevista que vaig tenir amb l'artterapeuta de Blanes Cristina Geremias Llinàs vaig confirmar una de les meves teories sobre l'artteràpia a Blanes, no és una disciplina massa coneguda. Aquest pensament ha estat present en mi al llarg de tot el treball, ja que comentava el tema del meu TDR a la gent del meu ambient i gairebé un 99% de les persones no sabien del que els parlava. Però després de comentar-lo amb Cristina vaig acabar de confirmar-ho. Arran d'aquesta situació se'm va ocórrer que podria fer alguna cosa perquè això canviés.

La primera de les idees va ser fer un taller d'artteràpia a l'aire lliure, com per exemple al passeig de mar, però va ser descartada perquè per a fer aquests tallers es necessita un espai còmode, tranquil, on les persones se sentin segures i no exposades com ho haguessin fet en el cas de portar aquesta idea a la realitat.

Després de pensar-ho durant un temps se'm va ocórrer fer algun tipus de mostra artística que em permetés parlar de l'artteràpia. Llavors va ser quan va néixer la idea de fer un mural conjunt amb la gent de Blanes. Ho vaig parlar amb l'artterapeuta i vam perfilar una mica més la idea.

Vaig haver de presentar una petició a l'Ajuntament de Blanes perquè em donessin permís de fer-ho. Va ser un procés nou per a mi, ja que no ho havia fet abans, però vaig comptar amb l'ajuda necessària.

Durant les setmanes prèvies a la data em vaig encarregar d'aconseguir tots els materials per a aquest esdeveniment que estava planejant. Amb l'ajuda dels meus pares vam obtenir dos llenços grans i un petit per als nens. També vam aconseguir tres cavallet i una taula.

També vam encarregar un cartell d'1 metre d'amplada i 2 metres de llargada que posés "artteràpia" en gran, el qual ens va proporcionar a un preu rebaixat un comerç local. El disseny del cartell el vaig fer jo en el meu ordinador amb un programa d'edició.



Disseny pel cartell de la mostra

També vam comprar globus per a decorar l'espai i que cridés més l'atenció de la gent. Vam obtenir molta pintura de diferents colors, tant de tons normals, fluorescents, pastís i brillants. A més vam buscar alguns pinzells encara que també vam fer servir els que jo tenia a casa prèviament.

Em vaig encarregar de crear un cartell informatiu per a compartir en les xarxes socials i informar els meus coneguts de l'activitat perquè ells també poguessin participar-hi, molts d'ells també em van ajudar publicant-ho als seus perfils.

A més ho vaig comunicar a la meua classe perquè vinguessin a deixar la seva petjada en el meu mural.



Cartell per publicitar la mostra a les xarxes socials

Per a donar a conèixer l'artteràpia no solament vaig fer el mural, a les persones que s'acostaven els explicàvem una mica de què tracta l'artteràpia i com funciona, a més a més vaig dissenyar uns fullets informatius per a donar a la gent que no s'acostava a pintar perquè tenien molta pressa o perquè li feia vergonya.

Moltes d'elles es van negar amb l'excusa que no eren bons pintant, vaig escoltar repetides vegades frases com "no, jo no sé pintar!", "No gràcies, pintant soc un desastre" o "no, això és per als nens petits".

A tota aquesta gent l'animàvem a passar dient-li que el més important no era el resultat o si sabia pintar sinó que el més important és el procés.

Alguns d'ells després d'escoltar les nostres paraules s'atrevien a passar i fer un dibuix, altres simplement mantenien la seva negació. De totes les maneres gràcies als fullets vaig poder fer arribar el missatge a molta gent.

També vam incloure en un costat de la taula unes caixes amb retalls de poemes amb el propòsit que les persones poguessin crear el seu propi poema combinant frases d'uns altres ja existents.

Així que aquell dia a les 10.45 vam començar a muntar tot junt amb els meus pares i una amiga de la família que es diu Marta qui sap molt de decoració i ens va ajudar a posar els globus i arreglar l'espai perquè tot es veiés bonic. Uns minuts més tard va arribar Cristina i dues amigues meves que es van oferir molt amablement a ajudar-me, l'Ainhoa i la Maria, no només van deixar el seu dibuix al mural sinó que



Fullet informatiu sobre l'artteràpia

van ajudar-me a repartir fullets i a convidar a la gent a participar-hi.

A les 11 va començar l'activitat, al principi era poca la gent que participava, però a mesura que va passar l'estona, més persones participaven. Va haver-hi qui simplement dibuixava petits traços i d'altres que van passar molta estona fent les seves creacions.

L'objectiu era donar a conèixer l'artteràpia a Blanes, i considero que el vam complir. Però també a través d'aquest treball he pogut experimentar una mica el punt de vista d'un artterapeuta i rebre reaccions de la gent similars a les que ells de a vegades reben.

Algunes van demostrar que hi ha gent que és molt admiradora de l'art, mentre que també va fer veure com altres consideren que ha de ser relegat a les persones a les quals "tenen traça per a fer-ho" i finalment també hi ha qui pensa que és simplement una activitat típica de la infantesa.

Soc conscient que és un petit gra de sorra en el procés de donar a conèixer l'artteràpia al poble on visc, però estic contenta amb el resultat i agraïda amb totes les persones que van fer que fos possible.

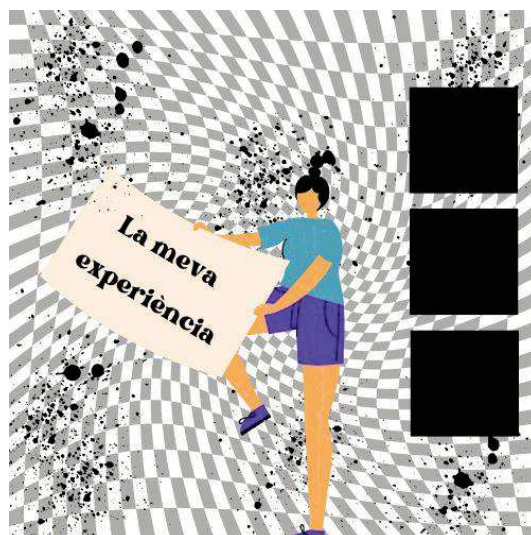
Aquestes són algunes fotos de l'experiència:





3. ¿Per què he escollit aquest tema?

3.1 La meva experiència



Des de que soc molt petita m'agrada fer activitats artístiques. Gaudeixo de ballar, cantar, actuar i molt més. Però entre els meus passatemp favorits està pintar, amb pintura acrílica, aquarel·les, pintura a l'oli o retoladors. També m'agrada molt dibuixar i fer treballs manuals, crear coses per mi mateixa. Quan som nens tots fem aquestes activitats i fruïm molt de fer-les, però la major part de la gent a mesura que creix abandona aquests hàbits.

Tot i que les tècniques de creació són semblants al llarg del temps, hi ha un aspecte que canvia; com ens sentim quan fem art. Quan era una nena de cinc anys pintava simplement perquè m'agradava i era una bona forma de passar el temps, però ara que tinc disset anys puc dir que fer art és la meva forma d'escapar de la realitat. És la porta a un món el qual tot se sent diferent, més fàcil, més bonic, una realitat creada per mi.



Quadre pintat per mi

No havia sigut conscient de totes aquestes sensacions fins fa al voltant d'un any, quan vaig desenvolupar un trastorn d'ansietat.

Un temps abans la meua vida va patir molts canvis, vaig perdre la meua mascota, vaig mudar-me de país, vaig deixar a tota la meua família i amics a molts quilòmetres de distància, vaig abandonar tota la meua rutina, la meua casa, l'institut, tot.



Quadre pintat per mi

Quan vaig arribar a Espanya va començar la pandèmia de la Covid-19 i vam haver d'estar un temps confinats.

Passat un temps van començar les classes, i vaig entrar a un institut on em va costar molt adaptar-me i fer amics, de cop i volta havia d'acostumar-me a una altra llengua, una altra forma d'estudi i de treball.

Després d'uns mesos alguns integrants de la meua família van morir, em vaig perdre els acomiadaments d'aquells que amava. Com a resultat, vaig desenvolupar un trastorn del son i després va arribar l'ansietat.

Em sentia cansada i molt trista, les persones que més m'estimen estaven molt preocupades per mi, no sabien com ajudar-me. Alguns no entenien la meua situació i el que jo estava experimentant. Els meus pensaments negatius dominaven la meua forma de veure el món, només enyorava el passat i odiava el present.

Però enmig de tota aquella barreja d'emocions negatives, dolor i desgana, existia un oasi, un lloc on amagar-me de tot això que em perseguia, l'art.

Quan creava m'abstreia completament de la realitat, les hores passaven sense que jo fos conscient, la meua ment podia descansar durant una estona, era el meu amagatall de la por. Deixava de rumiar i de preocupar-me per tot, era com si cap dels meus problemes existís, era meravellós.

Després d'un temps quan ja em trobava millor vaig començar a preguntar-me si aquest efecte terapèutic que tenia l'art sobre mi també el tenia sobre altres persones, i vaig començar la recerca a internet. En el procés vaig trobar aquell nou

terme per mi, artteràpia. Vaig llegir i informar-me més sobre el tema, vaig començar a descobrir i a interessar-me més, així que el vaig convertir en el meu tema pel TDR.

Durant el meu procés d'ansietat, durant el qual vaig ser acompanyada no només per la meva família i alguns amics sinó que vaig començar un procés de teràpia amb una psicòloga.

Els meus pares van decidir portar un nou integrant a casa, un gos, també recomanat pels professionals. Però mai vaig assistir a una sessió d'artteràpia, es podria dir que vaig fer la meva pròpia teràpia d'art de forma autodidàctica. Probablement, hauria sigut una experiència molt útil participar d'un taller, però encara no coneixia res del tema, només sabia que crear em feia bé i és un efecte que encara té en mi, i confio que continuï sent així la resta de la meva vida.



Quadre pintat per mi

conclusions



Després d'haver fet un llarg treball tant teòric com pràctic puc afirmar que l'art sí que té un gran potencial terapèutic.

Puc afirmar això basant-me en l'ardua investigació sobre l'artteràpia que he dut a terme i amb la informació que he obtingut a través de parlar amb persones tant professionals de l'àmbit com persones que han dut a terme processos terapèutics a través de l'art a les quals els ha donat resultats positius. A més cal destacar també l'experiència personal que jo he tingut amb l'art, tant de manera prèvia al treball com durant aquest. Ja que aquesta va ser el motor d'aquest projecte, va ser el principal motiu pel qual vaig decidir fer el meu TDR sobre l'artteràpia, per a confirmar que aquell efecte que produïa l'art en el mi també el tenia en altres persones i que podia ser utilitzat com teràpia de manera professional.

L'artteràpia és present en múltiples llocs i es pot aplicar a una gran quantitat de persones de diferents edats i en diferents situacions. Tot i que encara molta gent no la coneix o no acaba d'entendre en què consisteix, aquest tipus de teràpia cada vegada està tenint més reconeixement mundialment, com hem pogut observar en l'apartat d'"artteràpia al món".

A més puc afirmar que l'artteràpia no solament es pot aplicar en l'àmbit de la salut mental, com al principi jo pensava, encara que és el principal en el qual s'incideix, però, així i tot, també pot tenir grans i positives repercussions en l'àmbit físic, en afeccions tan dures com pot ser el càncer.

Un altre aspecte que s'ha vist recalcat al llarg del meu treball és el beneficiós que és l'artteràpia per a poder comunicar-se sense la necessitat de fer-ho oralment. Ja que aquest, pot ser un mètode més difícil per a algunes persones. Però a través de l'art es pot parlar sense paraules, les quals normalment no són suficients per a descriure una emoció o són massa doloroses per a emprar-les.

Un altre punt en el qual vaig poder aprofundir durant el treball va ser el procés de formació d'un artterapeuta, una professió que abans de fer la meva investigació no coneixia. Em sembla una professió molt interessant que combina dos aspectes que m'agraden molt, la psicologia i l'art.

A més puc dir que un dels objectius que em vaig proposar era donar a conèixer l'artteràpia en el meu lloc de residència, Blanes, i l'he aconseguit. No solament les persones que es van acostar el dia de la presentació en el passeig van conèixer d'aquesta teràpia, sinó que a través del meu TDR he donat a conèixer l'artteràpia a totes les persones del meu voltant i el meu entorn més pròxim.

Hem de reconèixer que l'art és part del nostre diari viure, encara que hi hagi molta gent que ho negui. L'art ens acompanya als éssers humans des del principi dels nostres temps. Tenim registres històrics que comproven que els primers homes de la terra ja deixaven el seu rastre artístic en les parets de les coves o en les pedres i tenint en compte com funciona el nostre món, un lloc en el qual si alguna cosa no és útil simplement desapareix, si l'art no ha seguit aquest patró podríem pensar que és pel fet que té una importància a la nostra vida.

Moltes vegades no som conscients de la gran presència de l'art en la nostra quotidianitat. Podem trobar-ho en la música que escoltem, en les pel·lícules que veiem, en els videojocs que juguem, en les pàgines web que consultem, als espais que ens envolten, a la roba que vestim, als edificis que concorrem, en les publicitats

i anuncis que veiem cada dia, en les xarxes socials, en els llibres que llegim, als museus que visitem i podríem continuar nomenant múltiples exemples.

Darrere de totes aquestes coses trobem a una ment creativa dissenyant-les i creant-les. Hem d'entendre que l'art no està tancat en els museus amb les grans obres dels destacats i importants artistes que hi ha hagut al llarg de la història, ni que està relegat únicament per a les elits que s'ho poden permetre o que només els nens petits poden dur-ho a terme durant la infantesa.

Tots tenim la capacitat per fer art, alguns pot ser que els hi surti millor que a uns altres, però ningú és incapaç de fer-ho a més a més tots podem gaudir dels seus beneficis, creant-lo nosaltres o només admirant-lo en algun lloc com podria ser una galeria. No hi ha cap persona que pugui afirmar que l'art no és part de la seva vida, pel fet que com s'ha comentat anteriorment estem bombardejats constantment de mostres d'art en la nostra realitat.

La meva opinió personal sobre aquest treball és que tot i que ha sigut moltíssima feina, molts mesos de treball i investigació ha estat una molt bona experiència. Ha sigut un projecte a través del qual he pogut aprendre i descobrir per mi mateixa que aquest efecte que té l'art en mi també ho té en altres persones i pot servir com eina per ajudar-les. Sempre m'ha agradat molt l'art i ajudar als altres, per tant, amb aquest treball he descobert una professió que em permetria dedicar-me a les dues.

Considero que ha sigut una oportunitat per créixer, no només en coneixement sinó com a persona, haver de buscar la manera de contactar amb les persones entrevistades, parlar amb elles, tractar amb gent desconeguda al carrer, haver de presentar una instància a l'ajuntament són alguns exemples d'activitats que no havia fet mai o molt poc, per tant, m'han tret de la meva zona de confort, m'han ajudat a pensar més enllà a creure més en mi i en les meves capacitats.

No puc dir que en algun moment no vaig dubtar que tot sortís bé, que la gent vingués a pintar els quadres, que no em donessin l'autorització, que plogués aquell dia o que no tingués el temps necessari per incloure tot el que volia al meu treball, però aquestes inseguretats i pors m'han ajudat a créixer i a ser una persona més forta.

Aquest per a mi no ha sigut únicament un treball per l'institut sinó que ha marcat significativament el meu any i la meva perspectiva tant de l'art com de la vida.

Bibliografía

Beard Alex (2019) .*Otras formas de aprender, qué funciona en educación y por qué.*
Editorial:Plataforma Actual

Elkhonon Goldberg (2018) *Creatividad .El cerebro humano en la era de la innovación.*
Editorial: Editorial Crítica

Klein, Jean-Pierre i altres (2008) *Arteterapia. La creación como proceso de transformación.*
Barcelona: Editorial Octaedro

Webgrafia

AATA.*The American Art Therapy Association.* <<https://arttherapy.org/about/>> [Consulta: 05 de desembre de 2022] (21.39 hs)

AATEGRS .*Associação de Arteterapia do Estado do Rio Grande do Sul.*
AATERGS.<<http://aatergs.com.br/aatergs/>> [Consulta: 26 de setembre de 2022] (17:17 hs)

abc.es. *El arte es bueno para la salud y reduce el estrés.*
<https://www.abc.es/cultura/arte/abci-arte-bueno-para-salud-y-reduce-estres-201604252118_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fcultura%2Farte%2Fabci-arte-bueno-para-salud-y-reduce-estres-201604252118_noticia.html>
[Consulta: 27 de juny de 2022] (16:08 hs)

ABOUT.*The British Association Of Art Therapists.* <<https://baat.org/about/>> [Consulta: 26 de setembre de 2022] (17:40hs)

AECC. *¿Qué es el Cáncer? ¿Cómo se Desarrolla?*
<<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/que-es-cancer>> [Consulta: 18 d'agost de 2022] (15:02 hs)

ASOCIACIÓN DE LA A A LA Z. *Presentación de asociación de la A a la Z*
<<http://asociacion-az.blogspot.com/p/presentacion.html>> [Consulta: 18 de setembre de 2022] (18:56 hs)

About .*Art therapist' association Singapore.* <<https://atas.org.sg/about/>> [Consulta:18 de setembre de 2022] (19:22 hs)

Academia. *Danzaterapia origenes y fundamentos.*<https://www.academia.edu/37877850/Danzaterapia_origenes_y_fundamentos> [Consulta: 04 de juliol de 2022] (11:00 hs)

Ajuntament Santa Magdalena de Pulpis. *Las artes plásticas como terapia*.
<<https://www.santamagdalena.es/es/las-artes-plasticas-terapia/>> [Consulta: 30 de juny de 2022] (20:06 hs)

Al carajo los Miedos. *Arteterapia: Terapia a través del arte*
<<https://alcarajolosmiedos.com/arteterapia-terapia-a-traves-del-arte/>> [Consulta: 23 de juny de 2022] (16:20 hs)

Alalbaproducciones. *¿Qué es la Danza Terapia? Sus orígenes, pioneros, beneficios y aplicaciones*.<<https://www.alalbaproducciones.com/post/qu%C3%A9-es-la-danza-terapia-sus-or%C3%ADgenes-pioneros-beneficios-y-alcances>> [Consulta: 04 de juliol de 2022] (11:15 hs)

Almudena Cano Ramírez (2020). *El poder del Arte Terapia*. Tutora: D. María del Carmen Sánchez Miranda. Trabajo de fin de máster-Universidad de Jaén Octubre 2020. [Consulta: 18 de juliol de 2022] (12:00 hs)

Art For Every Ability. *Art and Intellectual Disability*
<<https://artforeveryability.weebly.com/art-and-intellectual-disability.html>> [Consulta: 09 d'agost de 2022] (11:30 hs)

Art Therapy Italiana. *Art Therapy Italiana*. <<https://www.arttherapyit.org/>> [Consulta 02 d'octubre de 2022] (17:22 hs)

Art Therapy Resources. *Addiction* <<https://arttherapyresources.com.au/therapy/addiction/>> [Consulta: 03 d'agost de 2022] (15:18 hs)

Art Therapy Resources. *Art Therapy Exercises To Help Reduce Feelings of Anxiety*
<<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-exercises-anxiety/#:~:text=Art%20therapy%20can%20also%20assist%20anxiety%20by%20improving,which%20aids%20in%20working%20towards%20improved%20thinking%20patterns.>> [Consulta: 01 d'agost de 2022] (12:28 hs)

Art Therapy Resources. *Case Study: Using Art Therapy for a Client being Bullied*
<<https://arttherapyresources.com.au/case-study-bullied/#:~:text=Art%20therapy%20can%20help%20clients%20understand%20the%20dynamics,experience%20to%20deal%20with%20difficult%20situations%20or%20emotions.>> [Consulta: 08 d'agost de 2022] (11:00 hs)

Art Therapy Resources. *Eating Disorders*
<<https://arttherapyresources.com.au/therapy/eating-disorders/>> [Consulta: 01 d'agost de 2022] (16:08 hs)

Art Therapy Resources. *Personality Disorders*
<<https://arttherapyresources.com.au/therapy/personality-disorders/>> [Consulta: 02 d'agost de 2022] (14:30 hs)

Art Therapy Resources. *The Benefits of Art Therapy for Cancer Patient*
<<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-cancer/>> [Consulta: 18 d'agost de 2022]
(15:28 hs)

Art Therapy Resources. *Trauma & Stress*.
<<https://arttherapyresources.com.au/therapy/trauma-stress/>> [Consulta: 03 d'agost de 2022]
(15:45 hs)

Art therapy Resources. *Depressive Disorders*.
<<https://arttherapyresources.com.au/therapy/depressive-disorders/>> [Consulta: 01 d'agost de 2022] (15:25 hs)

Art-therapies.blogspot. *Arte Terapia: Historia de la AT*
<<https://art-therapies.blogspot.com/2014/09/historia-de-la-at.html>> [Consulta: 28 de juny de 2022] (12:10 hs)

Arteterapia Siluetas. *Arteterapia en los hospitales*
<<https://arteterapiasiluetas.blogspot.com/2014/01/arteterapia-en-los-hospitales.html>>
[Consulta: 20 de juliol de 2022] (15:02 hs)

Arte-terapia Itinaí. *Red Latinoamericana de Arte Terapéutico para la Gestión Emocional*.
<<https://www.arteterapialatinoamerica.org/qui%C3%A9nes-somos-nv>> [Consulta: 05 de desembre de 2022] (21:53 hs)

Asociación Estadounidense de Terapia de Arte . *American Art Therapy Association*.
<https://es.abcdef.wiki/wiki/American_Art_Therapy_Association#:~:text=La%20Asociaci%C3%B3n%20Estadounidense%20de%20Terapia%20de%20Arte%20%28,la%20arteterapia%20con%20sede%20en%20Alexandria%2C%20VA%20.>> [Consulta: 28 de juny de 2022]
(12:32 hs)

Associació Coreana d'Artteràpia. *Associació Coreana d'Artteràpia*.<<http://korean-arttherapy.or.kr/index/>> [Consulta: 18 de setembre] (19:50 hs)

BAAT. About Art Therapy < <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>> [Consulta: 28 de juny 2022] (12:51 hs)

BBC News Mundo. *La belleza está en el cerebro del que mira*.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/07/110708_cerebro_activacion_belleza_men#:~:text=La%20corteza%20orbitofrontal%20medial%2C%20explican%20los%20cient%C3%ADficos%2C%20forma,hab%C3%ADan%20asociado%20con%20la%20apreciaci%C3%B3n%20de%20la%20belleza> [Consulta: 23 de maig de 2022] (18:30 hs)

Carpe Diem Art Therapy. *Art Therapy*.
<<https://www.carpediemarttherapy.org/#:~:text=Carpe%20Diem%20Art%20Therapy%20est%20une%20ONG%20constitu%C3%A9e,femmes%20de%20Beau%20Bassin%20dans%20es%20ann%C3%A9es%2090.>>> [Consulta: 24 d'agost de 2022] (12:45 hs)

Clínica Universidad de Navarra. *Arousal*. *Diccionario médico*.
<<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/arousal>> [Consulta: 10 de juliol de 2022]
(15:50 hs)

Cognifit. *Cognición y Ciencia Cognitiva. La importancia de la cognición*.
<<https://www.cognifit.com/es/cognicion#:~:text=La%20cognici%C3%B3n%20es%20la%20habilidad%20que%20tenemos%20para,lenguaje%2C%20el%20razonamiento%2C%20la%20toma%20de%20decisiones%2C%20>> [Consulta: 09 d'agost de 2022] (11:55 hs)

College for Educational and Clinical Art Therapy. *Our Story*.
<<https://arttherapycourses.com.au/about/#Our-Story>> [Consulta: 08 de desembre de 2022]
(12:24 hs)

Diariofemenino. *Dramaterapia: los beneficios psicológicos del teatro (y sus técnicas)*.
<<https://www.diariofemenino.com/psicologia/terapias/dramaterapia-los-beneficios-psicologicos-del-teatro-y-sus-tecnicas/>> [Consulta: 05 de juliol de 2022] (19:45 hs)

Drexel University. *Girija Kaimal | College of Nursing and Health Professions*.
<<https://drexel.edu/cnhp/faculty/profiles/KaimalGirija/>> [Consulta: 26 d'agost de 2022] (17:50
hs)

ECArTE .*European Consortium of Arts Therapie Education*. <<https://www.ecarte.info/>>
[Consulta 28 de setembre de 2022] (18:45hs)

ESPACIOCREA. *Magister En Arte Terapia ,Chile*. <<https://www.espaciocrea.cl/>> [Consulta:
08 de desembre de 2022] (11:28 hs)

El Diario Vasco. *Abierta una exposición con las obras de 'arteterapia' de los presos de Martutene*
<<https://www.diariovasco.com/san-sebastian/abierta-exposicion-obras-20191116002905-ntvo.html>> [Consulta: 20 de juliol de 2022] (15:42 hs)

El Diario Vasco. *Arteterapia: Hacer arte en prisión es hacer magia*.
<<https://www.diariovasco.com/gipuzkoa/arte-prision-arteterapia-20211119195803-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F>> [Consulta: 20 de juliol de 2022] (15:49 hs)

El Target. *CentrArte: promoviendo el Arteterapia en El Salvador*.
<<https://eltarget.com/2019/05/22/centrarte-promoviendo-arteterapia-salvador#:~:text=El%20Arteterapia%20es%20muy%20importante%20en%20situaciones%20de,caso%20de%20la%20tormenta%20tropical%20IDA%20en%202009%3A>> [Consulta: 08 de desembre de 2022]
(12:45 hs)

Escuela ELBS. *Escritura terapéutica: guía y ejercicios prácticos*
<<https://escuelaelbs.com/escritura-terapeutica-guia-ejercicios/#:~:text=Una%20muy%20buena%20t%C3%A9cnica%20de%20escritura%20terap%C3%A9utica%20es,d%C3%ADas%3F%20%C2%A1No%20todo%20es%20gris%20y%20negativo%21%20->> [Consulta: 07 de
juliol de 2022] (18:24 hs)

Fundación Artlabbé. *Adrian Hill: el pionero del Arte Terapia*
<<https://www.fundacionartlabbe.com/adrian-hill-el-pionero-del-arte-terapia/>> [Consulta: 20 de maig de 2022] (18:40 hs)

Fundación Privada Nous Cims .*Domum Arteterapia*
<<https://www.nouscims.com/proyecto/domum-arteterapia/>> [Consulta: 18 de setembre de 2022] (19:25 hs)

Global Art Therapy Resources .*Art Therapy Alliance*.
<<http://www.arttherapyalliance.org/GlobalArtTherapyResources.html>> [Consulta: 18 de setembre de 2022] (19:50 hs)

Go&dance. *Qué le pasa a tu mente cuando bailas*
<<https://www.goandance.com/es/blog/estilo-de-vida/49-que-le-pasa-a-tu-mente-cuando-bailas#:~:text=Este%20es%20un%20breve%20resumen%20de%20las%20cosas,coordinaci%C3%B3n%20con%20cada%20uno%20de%20los%20pasos%20aprendidos>> [Consulta: 04 de juliol de 2022] (12:00 hs)

Guttmann Barcelona Musicoterapia y actividad cerebral. *¿Qué sucede?*
<<https://barcelona.guttmann.com/es/article/musicoterapia-y-actividad-cerebral-que-sucede>> [Consulta: 01 de juliol de 2022] (17:44 hs)

HKAAT. *Hong Kong Association of Art Therapists*. <<https://hkaat.com/index.php/en>> [Consulta: 18 de setembre de 2022] (18:50 hs)

Harvard Health. The healing power of art
<<https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>> [Consulta: 25 d'agost de 2022] (11:50 hs)

Hotcourses latinoamérica. 41 instituciones en Estados Unidos ofrecen cursos de Arteterapia presencial o a distancia.
<<https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study/training-degrees/us-usa/art-therapy-courses/loc/211/cgory/pj.13-4/sin/ct/programs.html>> [Consulta: 05 de desembre de 2022] (21.23 hs)

Hyperallergic. *Study Finds Making Art May Keep Our Brains Healthy*.
<<https://hyperallergic.com/136378/study-finds-making-art-may-keep-our-brains-healthy/>> [Consulta: 26 d'agost de 2022] (15:26 hs)

Instituto Centta. *Los beneficios de la Arteterapia para personas que padecen Fibromialgia*.
<<https://centta.es/articulos-propios/los-beneficios-de-la-arteterapia-para-personas-con-fibromialgia#:~:text=Los%20beneficios%20de%20la%20Arteterapia%20para%20personas%20que,y%20una%20sensibilidad%20exagerada%20en%20unos%20puntos%20determinados.>> [Consulta: 16 d'agost de 2022] (16:09 hs)

Instituto Centta. *Terapia grupal de Duelo con Arteterapia*.
<<https://centta.es/terapia-grupal-de-duelo-con-arteterapia>> [Consulta: 17 d'agost de 2022] (11:16 hs)

Isestituto. *La arte-terapia, una vía de expresión y comunicación con las personas mayores*.
<<https://www.isesinstituto.com/noticia/la-arte-terapia-una-via-de-expresion-y-comunicacion-con-las-personas-mayores>> [Consulta: 18 de juliol de 2022] (12:51 hs)

KEYSTONE Bachelot studies. *Bachelor Programs in Art Therapy in USA 2023*.
<<https://www.licenciaturapregrados.com/Grado/Arteterapia/Estados-Unidos/>> [Consulta: 05 de desembre de 2022] (21.38 hs)

KQED. *What Happens in Your Brain When You Make Art*.
<<https://www.kqed.org/mindshift/55169/what-happens-in-your-brain-when-you-make-art>> [Consulta: 26 d'agost de 2022] (16:33 hs)

Katherine Valkanas Art Therapy. *Art Therapy, Grief, Bereavement, and Loss*.
<<https://www.kvarttherapy.com/art-therapy-grief-bereavement-and-loss>> [Consulta: 17 d'agost de 2022] (11:30 hs)

Katie Tipton (2020) Arts on the Brain. *"How does art affect us?"*.
<<https://scholarblogs.emory.edu/artsbrain/2020/05/07/how-does-art-affect-us/>> [Consulta: 27 d'agost de 2022] (16:05 hs)

La casa del arcoiris. *¡Nos implicamos! Nuestro proyecto social: servicios de Arte Terapias a colectivos vulnerables*. <<https://lacasadelarcoiris.org/nos-implicamos/>> [Consulta: 14 de setembre de 2022] (12:30 hs)

lamusicoterapia. *Historia de la musicoterapia: Sus comienzos*.
<<https://www.lamusicoterapia.com/etapa-inicial/>> [Consulta: 01 de juliol de 2022] (16:37 hs)

Lapensiondelaspulgas. *Teatro como terapia, cómo pueden ayudarnos las artes escénicas. Tus espacios en el teatro*
<<https://lapensiondelaspulgas.com/teatro-como-terapia-como-pueden-ayudarnos-las-artes-escenicas/#:~:text=El%20origen%20de%20la%20teatroterapia%20o%20dramaterapia%20lo,ayudar%20a%20personas%20con%20problemas%20o%20necesidades%20especiales>> [Consulta: 05 de juliol de 2022] (20:05 hs)

MIC. *Science Shows Art Can Do Incredible Things for Your Mind and Body*
<<https://www.mic.com/articles/106504/science-shows-that-art-is-having-fantastic-effects-on-our-brains-and-bodies>> [Consulta: 26 d'agost de 2022] (14:32 hs)

Magda Duran (2020) en Arteterapia y Creatividad *"Arteterapia en la educación escolar"*
<<https://www.magdaduran.com/arteterapia-en-la-educacion-escolar/>> [Consulta: 18 de juliol de 2022] (13:12 hs)

Materiales de arte. *Arteterapia: las ventajas de dibujar y colorear.*

<<https://materialesdearte.art/tutoriales/arteterapia/>> [Consulta: 30 de juny de 2022] (09:44hs)

MedicalNewsToday. *Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más.*

<<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia#definicion>> [Consulta: 01 de juliol de 2022] (16:30 hs)

Mi arquetipo. *Dramaterapia*

<<https://miarquetipo.com/dramaterapia#:~:text=Dramaterapia%20La%20Dramaterapia%20es%20el%20empleo%20del%20arte.integraci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20emocional%2C%20desarrollo%20de%20la%20personalidad>> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (20:08 hs)

Neurociencia Empresarial EscoEuniversitas. *NeuroEstética: cerebro y belleza*

<<https://www.escoeuniversitas.com/neuroestetica-cerebro-y-belleza/>> [Consulta: 23 de maig de 2022] (18:00 hs)

Nus Agency. *Neurociencia musical ¿Qué pasa con la música y el cerebro?*

<<https://www.nus.agency/blog/neurociencia-musical-la-musica-y-el-cerebro/>> [Consulta: 01 de juliol de 2022] (17:40 hs)

Okmental. *Flexibilidad cognitiva. Qué es y para qué sirve*

<<https://okmental.com/blog/2022/03/13/flexibilidad-cognitiva/#:~:text=La%20flexibilidad%20cognitiva%20es%20la%20capacidad%20para%20adaptarnos%2C,encuentra%20dentro%20del%20grupo%20de%20las%20funciones%20ejecutivas.>>> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (17:22 hs)

Patient Empowerment Network. *Using Art Therapy To Cope With Cancer.*

<<https://powerfulpatients.org/2019/02/13/using-art-therapy-to-cope-with-cancer/#:~:text=Many%20studies%20have%20found%20that%20art%20therapy%20is.Art%20therapy%20helps%20to%20reduce%20pain%20and%20depression>> [Consulta: 18 d'agost de 2022] (15:44 hs)

Perez Peña Cristina (2015).ARTETERAPIA EN EDUCACIÓN. Métodos y posibilidades de actuación. TUTOR: Pablo Manuel Coca Jiménez.TRABAJO FIN DE GRADO.FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. [Consulta: 11 de juliol de 2022] (10:51 hs)

PsicoActiva. *La Danzaterapia y sus beneficios*

<<https://www.psicoactiva.com/blog/la-danzaterapia-y-sus-beneficios/>> [Consulta: 04 de juliol de 2022] (10:45 hs)

Psicoactiva. *La Dramaterapia y el Psicodrama*

<<https://www.psicoactiva.com/blog/la-dramaterapia-y-el-psicodrama/>> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (15:04 hs)

Psicoactiva. *¿Qué es la Terapia del Arte o Arte-terapia?*.

<<https://www.psicoactiva.com/blog/que-es-la-terapia-del-arte-o-arte-terapia/>> [Consulta: 23 de juny de 2022] (15:23 hs)

Psicocode. *La escritura como terapia*

<<https://psicocode.com/clinica/la-escritura-como-terapia/>> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (16:47 hs)

Psicologiaymente. *Tipos de ondas cerebrales: Delta, Theta, Alfa, Beta y Gamma*

<<https://psicologiaymente.com/neurociencias/tipos-ondas-cerebrales>> [Consulta: 26 d'agost de 2022] (18:10 hs)

Psicologiaymente. *Arteterapia: terapia psicológica a través del arte.*

<<https://psicologiaymente.com/clinica/arteterapia>> [Consulta: 27 de juny de 2022] (16:20 hs)

Psicologiaymente. *La Musicoterapia y sus beneficios para la salud.*

<<https://psicologiaymente.com/vida/musicoterapia>> [Consulta: 01 de juliol de 2022] (16.00 hs)

Psicologiaymente. *Psicología del Desarrollo: principales teorías y autores.*

<<https://psicologiaymente.com/desarrollo/psicologia-desarrollo-teorias>> [Consulta: 05 de juliol de 2022] (18:22 hs)

Psicopedia. *Escritura terapéutica: El poder sanador de la expresión.*

<<https://psicopedia.org/5916/escritura-terapeutica/#:~:text=El%20origen%20de%20la%20escritura%20terap%C3%A9utica%20El%20concepto,estadounidense%20Ira%20Progoff%20a%20mediados%20de%20los%20sesenta.>>> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (17:08 hs)

Reduca. *Tipos de arteterapia* <<https://redsocia.rededuca.net/tipos-de-arteterapia>>

[Consulta: 30 de juny de 2022] (19:30 hs)

Residencias para mayores Orpea. *Arteterapia para personas mayores.*

<<https://orpea.es/arteterapia-personas-mayores/>> [Consulta: 18 de juliol de 2022] (12:44 hs)

Revista La Galería. *El Arteterapia da libertad a los niños hospitalizados.*

<<https://lagaleriarevistadigital.com/arteterapia-da-libertad-los-ninos-hospitalizados/#:~:text=El%20Arteterapia%20da%20libertad%20a%20los%20ni%C3%B1os%20hospitalizados,si%20adem%C3%A1s%20eres%20peque%C3%B1o%20C%20es%20todav%C3%ADa%20m%C3%A1s%20importante.>>> [Consulta: 20 de juliol de 2022] (14:56 hs)

SANATA . *South African National Arts Therapies Association.* <<https://sanata.org/>>

[Consulta: 18 de setembre de 2022] (18:44 hs)

SFPE-AT. *Société Française de Psychopathologie de l'Expression et d'Art-thérapie.*
<https://www.sfpeat.com/Presentation_a31.html> [Consulta: 28 de juny 2022] (12:55 hs)

Saludterapia. *Arteterapia: qué es, para qué sirve y ejemplos prácticos.*
<<https://www.saludterapia.com/glosario/d/6-arteterapia.html>> [Consulta: 20 de juny de 2022] (16:05 hs)

Saludterapia. *Qué es la Danzaterapia-Técnicas y beneficios.*
<<https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html>> [Consulta: 04 de juliol de 2022] (10:50 hs)

Scribd. *Arte Terapia, Otra Forma de Curar | PDF | Creatividad | Mente.*
<<https://es.scribd.com/document/394899460/Arte-Terapia-Otra-Forma-de-Curar>> [Consulta: 28 de juny de 2022] (12:00 hs)

Selegna. *Residencia mayores, ancianos y tercera edad. Los beneficios de la arteterapia para mayores.*
<<https://www.selegna.es/arteterapia-para-mayores/#:~:text=La%20arteterapia%20para%20mayores%20es%20una%20forma%20de,son%20menos%20proclives%20al%20deterioro%20f%C3%ADsico%20y%20mental.>>> [Consulta: 21 de juliol de 2022] (10:21 hs)

Silemolloy. *Using Art Therapy with Survivors of Domestic Violence.*
<<https://silemolloy.wixsite.com/mindfulart/single-post/2014/12/10/Using-Art-Therapy-with-Survivors-of-Domestic-Violence>> [Consulta: 03 d'agost de 2022] (11:02 hs)

TATA. *L'Associació d'Arteràpia de Taiwan.* <<https://www.arttherapy.org.tw/>> [Consulta: 18 de setembre de 2022] (19:00 hs)

Tec Review. *¿Qué pasa en tu cerebro cuando ves una obra de arte?*
<<https://tecreview.tec.mx/2017/07/21/ciencia/pasa-en-cerebro-cuando-ves-una-obra-arte/#:~:text=El%20experimento%2C%20cuyos%20resultados%20fueron%20publicados%20en%20la,regiones%20orbitofrontal%20y%20motora%20de%20la%20corteza%20prefrontal.>>> [Consulta: 23 de maig de 2022] (16:24 hs)

The Art Therapy Project. *The Art Therapy Project* <<https://thearttherapyproject.org/>> [Consulta: 23 d'agost de 2022] (16:02 hs)

The Art of Autism. *The value of art therapy for those on the autism spectrum.*
<<https://the-art-of-autism.com/the-value-of-art-therapy-for-those-on-the-autism-spectrum/#:~:text=In%20addition%20to%20its%20efficacy%20in%20improving%20sensory%2C,tackling%20art%20projects%20or%20simply%20exploring%20art%20materials.>>> [Consulta: 08 d'agost de 2022] (13:02 hs)

The New York Times. *Edward Adamson, 84, Therapist Who Used Art to Aid Mentally Ill.*
<<https://www.nytimes.com/1996/02/10/world/edward-adamson-84-therapist-who-used-art-to-aid-mentally-ill.html>> [Consulta: 28 de juny 2022] (14:39 hs)

The Red Pencil. *The Red Pencil Singapore* <<https://redpencil.org/singapore/>>
[Consulta: 23 d'agost de 2022] (16:30 hs)

UNIR. *Escritura terapéutica, escribir como terapia.*

<[Vargas Mendoza Lorenzo \(2020\). *La Arteterapia como una alternativa para los programas de resocialización en Colombia.* Director Norberto Hernández Jiménez. Trabajo de grado para optar por el título de Abogado .Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Ciencias Jurídicas Bogotá, agosto de 2020 \[Consulta 10 de juliol de 2022\] \(15:30 hs\)](https://www.unir.net/salud/revista/escritura-terapeutica/#:~:text=La%20escritura%20terap%C3%A9utica%20tiene%20muchos%20beneficios.%20Entre%20ellos%2C,la%20creatividad%20y%2C%20por%20ende%2C%20la%20flexibilidad%20cognitiva.> [Consulta: 07 de juliol de 2022] (17:51 hs)</p></div><div data-bbox=)

Very well Health. *How Art Therapy Really Can Help People With Autism.*

<<https://www.verywellhealth.com/art-therapy-for-autism-260054>>
[Consulta: 08 d'agost de 2022] (12:10 hs)

WIKI .*Arteterapia en Canada.* <https://es.frwiki.wiki/wiki/Art-th%C3%A9rapie_au_Canada>
[Consulta: 05 de desembre de 2022] (21.43 hs)

Wikipedia. *Edith Kramer* <https://en.wikipedia.org/wiki/Edith_Kramer>

[Consulta: 28 de juny de 2022] (12:13 hs)

YHT. *Asociación Yahat.* <<https://yahat.org/>> [Consulta 18 de setembre de 2022] (19:32 hs)

Apèndix

Entrevista 1- Silvia Ferrer

Entrevista a Silvia Ferrer és l'artterapeuta qui va impartir els dos primers tallers d'artteràpia als que vaig assistir. Ella forma part d'una associació que s'anomena "l'artèria", que la podem trobar a Barcelona on en un taller molt bonic porta a terme sessió d'artteràpia i altres activitats creatives. Aquest taller al qual jo vaig assistir a l'estiu es diu "connectart" i no està enfocat per a persones amb afeccions específiques sinó que pot anar qualsevol persona tot, sobretot aquelles que volen connectar-se amb elles mateixes i explorar la seva creativitat.

-Quina formació tens?

Jo vaig estudiar Belles arts, des de xicoteta m'ha agradat molt l'art, ja dibuixava, tenia professors que em deien que ho feia "bé" llavors, vaig estudiar belles arts.

He estudiat també estampació de teixits, gairebé tota la meva vida laboral ha anat enfocada en això, treballant en publicitat, vaig treballar en una botiga de Belles arts a Londres, però sempre hi ha hagut una relació entre el meu treball i l'art.

Vaig arribar a l'Artteràpia perquè després d'estudiar i treballar a la botiga de Londres em vaig adonar que m'agradava treballar amb la gent.

Perquè quan vaig estudiar Belles arts una de les sortides professionals més comunes que pots tenir és ser mestra, però em veia incapaç. Vaig anar creixent i desenvolupant-me en molts àmbits sobretot en el publicitari, vaig treballar com a dissenyadora gràfica molts anys, però continuava volent traure la meva creativitat o pintar més, llavors vaig arribar al màster d'artteràpia. El primer any és comú (el primer any és més enfocat a l'estudiant) En el segon any ja necessitàvem moltes hores de pràctiques, el segon any no tenia sentit si no pensava que volia ser artterapeuta, perquè tenia moltes hores de pràctiques, moltes supervisions i molta feina en aquest sentit.

En acabar d'estudiar els tres anys, el tercer any és d'especialització, vam fer aquest col·lectiu de "l'artèria" per a donar-nos suport les unes a les altres. Ens hem anat

ajudant, espentant i fent projectes juntes, he continuat formant-me i he anat deixant tot l'altre per treballar més en això. Que alhora és molt ric i puc compaginar amb el meu treball com a artista.

-Com vas conèixer l'artteràpia?

No em recordo molt. A poc a poc, la veritat, vaig veure algun dia la paraula artteràpia. Després vaig veure un taller d'Artteràpia i vaig començar fent un taller curt, de només un dia. Em va agradar molt.

En acabat vaig fer un taller en una escola d'uns quants mesos. L'artteràpia que jo he estudiat és transdisciplinària. Treballem amb totes les arts, transita d'una a l'altra, a mi m'agrada molt treballar amb totes les arts i sobretot, posar molt de cos.

Per a mi, marca molt la diferència i he arribat a això perquè també he fet molta feina personal, molts tipus de teràpia, he fet centres d'energia, tallers de Tantra, moltes coses d'espiritualitat i meditació. Al final tot el creixement personal que pugui haver fet i a més belles arts, l'artteràpia és com el resultat final.

-Quant temps fa que eres artterapeuta?

Uns 8 a 10 anys.

-Com va ser el procés de crear aquest taller?

La vam crear entre tot l'equip, ja que vam estar estudiant tres anys juntes i vam generar molt vincle. Al principi érem 10, però se'n van anar algunes fins que vam quedar 7 durant bastant temps i ara som 6.

Partim com que érem amigues i companyes a passar al treball, la qual cosa canvia bastant les relacions. Aquest espai ha anat canviant jo he estat des del principi, a vegades l'hem portat entre 3, però sempre hem pogut estar les 6, encara que hi ha una que viu a Madrid llavors, quan ens reunim ve aquí. Actualment, som 5 a Barcelona i totes fem teràpies individuals o tallers.

- Per què es diu "l'artèria?"

Tot el que vam triar entre totes va ser molt complicat. En una reunió una de les primeres no em recordo exactament, qui ho va dir, van sortir diversos noms i vam votar i al final es va quedar aquest. L'artèria pot ser moltes coses, la sang que bombeja al cor que porta els sentiments, que et dona vida, pot ser agafat per molts costats.

-Què passa al nostre cos quan fem un taller d'artteràpia?

En l'àmbit físic no t'ho sé explicar per què no tinc aquesta formació. Tinc l'experiència.

Crec que qualsevol treball a partir de les mans, de la reacció de treballar amb el cos et va donant informació. El cos té una saviesa interna i sap el que necessita, fins i tot més que el nostre cap i en artteràpia no tallem el cap, al contrari és com unir tot. Llavors treballem no sols des de la raó sinó també de l'emoció, la sensació. L'artteràpia no és que sigui una cosa espiritual, però sí que treballes amb energies. Llavors el cos i la persona en si sap del que necessita per a sanar, estar millor que l'altra persona (l'artterapeuta) Nosaltres estem per a acompanyar, per a veure, per a ajudar.

-Quins beneficis té?

Pot tenir molts i variats. Aquí (al taller) pot arribar gent amb moltes necessitats i capacitats. Nosaltres treballem amb diversos col·lectius i persones. Per a cadascun d'ells té uns beneficis particulars. Per exemple una persona que arriba amb ansietat, pot obtenir el benefici de reduir-la o de saber d'on prové, aprendre a no tindre tanta por, etc.

A diferència d'altres tipus de teràpia, l'art és el centre, es parla entre tres, l'artterapeuta, l'obra i el pacient. Pots veure el que està passant fora de tu i fer amb això el que el teu vulguis, apartar-ho, modificar-ho, transformar-ho, jugar amb això, integrar-ho. Et recolzes en una cosa externa, però que alhora també és interna.

-Quin és el perfil de les persones que assisteixen als teus tallers?

És molt variat, en general venen més dones que homes.

Gent amb problemes laborals, de parella, d'estrès, ansietat, depressió, de no tenir temps per a un mateix, per a entendre què és el que els està passant i els seus sentiments.

També fem tallers en centres de salut mental, centres de trastorns de l'alimentació i amb gent gran en geriàtrics.

-Quins beneficis té treballar en grup que individualment no s'aconsegueixen?

El benefici principal de treballar en grup és que pots ampliar la mirada, és a dir, quan tens una dificultat personal, únicament veus el problema, però en el grupal directament pots veure més colors, pots veure el que et succeeix des d'altres perspectives que et donen les altres persones. Però a vegades mentre que s'amplia la mirada pot sortir algun tema massa íntim que si és necessari treballar des de l'individual.

-Creus que l'artteràpia és per a tothom? Fins i tot per a les persones que no els agrada l'art?

És per a tothom i tothom pot fer artteràpia, no has de saber res. Només has de saber respirar i moure't, però també crec que has de tenir ganes.

Encara que diguis jo no soc creatiu que hi hagi alguna cosa que et crida i tingues ganes de fer-ho, de transitar-ho i de viure-ho. Perquè si no tens motivació probablement t'escaparàs i no vindràs. Igual hi ha molts canvis en aquest sentit.

-Com definiries l'artteràpia?, per a tu que seria?

La sento molt vital, alguna cosa que em connecta amb la vida a mi i a les persones, com un fil o una connexió a la vida, des de tots els vessants i totes les possibilitats, des dels costats foscos o amb més llum, però que et connecten al fil.

-Creus que algun tipus d'art és més beneficiós que un altre? O tots són igual d'útils?

No, no hi ha receptes ni fórmules per a l'artteràpia, llavors és escoltar el moment present i segons el que necessita la persona.

Mai saps si és més beneficiós o no, per exemple per a la ràbia està bé tirar fang al sòl i donar-li colps, o amb un coixí o un tambor, més que posar-te a fer puntillisme amb un llapis de punta superfina.

Per a algú que és molt quadrat o molt estricte o molt perfeccionista li pot anar bé pintar amb aquarel·les i molta aigua i que se li escampi tot i hagi d'aprendre que fer amb aquestes taques. O per a aquella mateixa persona perfeccionista en una altra sessió pot anar bé que descansi en el que ja sap i se senti còmoda, amb un llapis i una regla.

-Com es forma un artterapeuta?

El primer any treballes més en tu mateix, a conèixer una mica més la teoria però basada en la pràctica i en l'experiència. I el segon any va més enfocat a les altres persones i als tallers. És una formació molt continuada, no és que estudiïs artteràpia tres anys i ja ets artterapeuta. Com tot avui dia, els metges, els informàtics, has de continuar formant-te, llegint llibres, fent moltes supervisions i comissions.

-Com es prepara una sessió d'artteràpia?

En les sessions individuals per a la preparació puc fer una relaxació, puc sentir-me, estar preparada, estar en cos i en presència jo, per a l'altra persona, per a escoltar-la. Puc mirar les sessions anteriors, les ressonàncies que li vaig fer o que li puc fer.

Però en realitat mai saps el que passarà, que portarà el pacient, tret que hi hagi una continuïtat dels treballs, és més improvisació.

Sí que tenen una estructura tant els tallers com les sessions, normalment es comença parlant, es fa un centre, ja que mai es comença en un espai buit, es posa alguna cosa al mig de la sala, perquè la persona senti acompanyada, per a començar a treballar. Tot seguit es fa una part de caldejament, que t'ajudi a

començar a poc a poc, per a no arribar i començar a crear de cop. Després ve la part de la creació i per últim sempre hi ha un diàleg amb l'obra, què veus? Què sents? Hi ha parts que també es poden desmuntar i no sempre han de ser iguals.

-Com l'artterapeuta treu conclusions de l'obra del pacient?

L'artterapeuta no fa interpretacions, es poden fer ressonàncies, dir el que veig, sent, que em provoca aquella obra, però és més el pacient el que va contestant preguntes, com: això que podria ser? Què veus?, això cap a on va? Quina música tindria?

-Creus que és igual de beneficiós l'art que pot fer una persona individualment a la seva casa que el que pot fer en un taller?

No és el mateix. Tu pots crear a la teva casa i sentir-te bé i et pot ajudar molt, però també pots cuinar i fer un pastís, que és el mateix que pintar un quadre (et genera les mateixes emocions) Però quan entres en el taller, en un grup li dones una altra mirada i t'ajuda a entendre més. Ho pots fer sol, però és més difícil, ja que no tens la mirada externa.

-Quin paper juga l'inconscient a l'hora de la creació?

En fer art afloren coses que no saps, que vols amagar o que no coneixes, perquè no tens tant de control, de fet si controlessis molt l'art que estàs fent potser no deixaries que fluís això. Si estàs molt acostumat a pintar unes certes coses i les pintes en el taller pot ser que no deixes que l'inconscient et sorprengui.

-A través dels colors que s'utilitzen en l'obra es pot saber més sobre el seu creador?

No, perquè entrem en les interpretacions. És més la persona que sap com aquesta o el que per a ella significa aquell color més que jo. Es poden anar fent preguntes, anar arribant, però a través de la persona, no del terapeuta.

-Per què és important fer una part de relaxació muscular i respiració prèviament a crear?

Per a connectar amb el cos, amb tu mateixa, perquè moltes vegades estem desconnectats, tenim el cap en un altre costat. Deixar-te sentir, respirar, sentir la pell, el cos.

És important, no és que sigui necessari, no sempre has d'entrar així, però es comença diferent.

El treball de la Silvia m'ha agradat molt, és una persona molt agradable i propera amb qui parlar i que té molta experiència en la seva àrea, les seves paraules han sigut de gran ajuda pel meu treball. A més he tingut l'oportunitat de veure-la exercint la seva feina i ho fa molt bé, aquesta professió puc dir que em crida molt l'atenció i crec que hauria de ser més coneguda per la gent, tant el treball com la teràpia en si mateixa.

Entrevista 2 - Nereida Jiménez

Aquesta és una entrevista a la coordinadora d'un grup de pacients oncològics que fan artteràpia a l'hospital de Mataró. Ella és Nereida Jiménez. L'objectiu principal d'aquesta entrevista va ser conèixer més sobre els efectes de l'artteràpia en aquestes persones que pateixen càncer i sobre com estan sent tractats a través de l'artteràpia.

-Quina formació tens?

És molt concret, jo vinc de la ciència, de fet vaig fer bioquímica. Vaig fer el doctorat en biologia molecular, però aquesta part d'artista sempre ha estat, havia fet cursos de pintura, de ceràmica també dansa contemporània. Hi ha certs moments a la vida en els que hi ha un canvi, el meu va ser que vaig estudiar el màster artteràpia, però abans vaig fer un curs d'il·lustració, després vaig tornar a la ciència, vaig fer un postdoc i quan se'm va acabar el contracte vaig decidir llançar-me i fer el màster.

En general la majoria de la gent sol venir de belles arts, psicòlegs o treballadors socials, que ho fan per ampliar el seu coneixement, però jo vaig fer-ho completament diferent, el meu és un canvi total.

-Com vas conèixer l'artteràpia?

Tenia contacte amb el món artístic com una cosa personal que sempre em va agradar i llavors quan se'm va acabar el contracte vaig dir ara és la meva oportunitat per fer un canvi, vaig estar indagant i buscant a veure quines portes s'obrien i parlant amb algun professional em va dir, "escolta, i has mirat de fer alguna cosa així com artteràpia, que no només engloba la part artística també té un apartat de la persona". Al final em vaig llençar i vaig fer la formació.

-Com definiries l'artteràpia?

És un punt de trobada de dues o més persones, depèn si és en individual o en grup, on el focus està en la possibilitat d'investigar, de jugar de donar una forma amb els

materials artístics a allò que cada un sent o simplement deixar-se portar pel joc i la investigació, de manera que no només raones de cap sinó també et deixes portar.

Al mateix temps els llenguatges artístics crec que van més enllà li donen un punt del simbolisme, de la metàfora, hi ha un punt que obre més que tanca, no són explicacions raonades, pautades i quadrades sinó que al revés és artístic, poètic i de la possibilitat de l'escolta a l'altra i a un mateix.

-Explica'm una mica del programa del qual formes part

Nosaltres som una petita empresa que s'ha format arran d'un projecte que va sortir d'una fundació que es diu Nou Cims. Aquesta fundació té molts projectes diferents i un d'ells era un fer un acompanyament de les persones que estan diagnosticades de càncer, llavors han engegat un projecte a diversos hospitals que es diu "Domum", que hi ha una part "física" on s'adequa les sales d'espera, possibles sales o espais que puguin tenir els hospitals per tal que no sigui una sala d'espera d'un hospital sinó que sigui un espai més còmode, més agradable per aquelles persones que passen moltes hores allà.

Llavors la idea d'aquests espais també és que puguin servir per fer altres propostes com podria ser artteràpia, per fer xerrades sobre alimentació o meditació, un espai per poder escoltar els pacients i donar-los aquest suport més enllà de l'atenció mèdica

El projecte va sorgir d'aquí i va anar creixent. La primera persona, la que és ara la meva cap, va ser la Yolanda Pujol qui ha creat l'artagere, l'empresa que portat tota la part d'artteràpia i la idea és no només quedar-se aquí sinó que poder ampliar depenent de la que sigui la demanda, obrir-se a la demanda d'altres possibles col·lectius que puguin estar interessats.

-Fa quan que es va formar aquest projecte?

El projecte Domum ja fa uns anys que està. Jo aquí vaig entrar gairebé dos anys. Jo diria que té sis anys més o menys.

-Com són les sessions d'artteràpia?

Doncs aquestes sessions, cada col·lectiu es va ajustant, però en la majoria d'hospitals, la intervenció que estem fent és de 12 sessions, una sessió per setmana amb una duració de dues hores.

Durant aquest temps fem un recorregut i en cadascuna de les sessions fem una proposta amb un principi per poder saludar-se, veure com anat, cadascú pugui explicar una mica de com es troba, poder fer una relaxació, una meditació, tancar els ulls i fer un espai intern i extern.

Després vindria la part de l'acció que normalment són propostes molt generals perquè al final el que interessa és que la persona ho pugui portar a allò que sent, al que en aquell moment sorgeix i fer-ho a través del material que hi hagi.

Finalment, convidem a les persones a poder posar paraules al que ha sorgit a través de les creacions que han fet, preguntem si les volen compartir amb els altres companys i compartir com ha sigut.

Les sessions depenen de l'hospital on les fem, en alguns són en línia i ara les estem començant a fer presencialment també.

Hi ha casos més concrets, en alguns hospitals, l'atenció es fa més individualitzada perquè són pal·liatius o són terminals. Però en general, la majoria dels hospitals on donem aquests serveis es fa, és en 12 sessions.

-Quin seria un exemple d'aquestes propostes?

Cada sessió depèn una mica del que surt al principi, és poder dir tot això que està rodant per la nostra ment i poder donar-li una forma amb el material, no cal que sigui una proposta concreta sinó que la persona simplement pugui materialitzar d'alguna manera allò que porta.

Una de les propostes que faig podria ser la ceràmica, és poder fer a través del fang, poder tancar els ulls i deixar sentir com és el tacte, com el sentim, com el procés, deslligar a la persona del que "ha de fer", no has de fer res amb aquest tros de fang. Perquè moltes vegades ens pregunten "i amb això que he de fer?" o "és que no estava gaire bé", "és que sembla un dibuix de nen petit".

Els nens sí que s'hi llencen, però a mesura que creixem, és una mica més complicat. Però realment no es necessita tenir cap habilitat "artística" perquè al final allò que és la creació pertany a tots, és poder deixar-te sentir, poder establir aquesta relació amb el material i d'alguna manera fer-la un diàleg.

Normalment, sempre que treballem amb el material sol presentar-se el pensament "jo vull que quedi així" I això pot ser una proposta, però s'ha de veure què sorgeix, que connecta a la persona amb aquest material.

-Trebal·leu només amb arts plàstiques o també amb altres com música o drama?

La música sí que m'agrada perquè al final és una part artística, pots proposar a les persones que puguin compartir alguna música que els agradi, que les relaxi.

Als hospitals és una miqueta més difícil, però les que he fet digital, les he recomanat la idea de posar música i que cadascú la balles a la seva manera.

Tot això que has explicat en durant la meditació pots veure'l reflectit al cos, com es deixa anar amb la música i l'avantatge per la gent que té vergonya és que en fer-ho en línia pots sortir de la pantalla/càmera i ningú et veu i així poder explorar a través de la música el moviment que al final és una cosa que forma part nostra.

A partir d'aquí jo convido sempre a les persones a dir que els hi agrada, i per exemple si els agrada la fotografia poden portar fotos. En algunes sessions també convido a les persones que puguin recollir materials del seu dia a dia, materials que poden ser, fotografies, moments o materials com una pedra, una fulla, una cosa que t'agrada, o materials que tens per casa, o simplement que vas pel carrer i llegeixes una frase, al final tot això poden ser materials.

A Vegades limita més que la persona es deixi obrir que no la proposta. Cal ajustar-lo perquè la persona no es perdi tampoc en el procés i el pugui sentir seu.

-Aquests grups són mixtos o hi ha grups separats per edats?

Als hospitals treballem a partir dels divuit anys, són tots adults.

S'ofereix tant a homes com a dones, ho ofereixen els professionals en cada hospital, pot des de psicooncologia, des de treball social o infermeria en cada hospital és diferent les persones que deriven.

-Quins requisits ha de complir una persona per participar d'aquests tallers?

En principi només pots participar si en algun moment t'han diagnosticat un càncer o has passat per un procés similar. Per exemple he tingut persones que només fan els controls.

Paral·lelament al que oferim d'arterràpia, hem engegat un estudi pel qual sí que hi ha uns certs requisits més estrictes s'ha d'avaluar el temps de vida i que la persona no hagués fet artteràpia abans perquè l'estudi fos el més quantitatiu possible.

-I aquest estudi de què es tracta?

Aquest estudi el que vol mirar és si la intervenció d'arterràpia pot ajudar a les persones durant aquest procés (de patir un càncer).

El que vam fer va ser reunir una sèrie d'enquestes amb aquestes les que vam recollir gent que estigués interessada i les vam introduir a un programa.

Algunes persones feien la intervenció i altres formaven part del grup control. Els dos havien de contestar aquestes enquestes, abans de començar.

Al cap de tres mesos, que són més o menys les dotze sessions de la intervenció, van deixar tres mesos més sense fer artteràpia en total sis mesos. Després s'han de tractar les dades per veure si realment hi ha canvi significatiu en algun dels participants.

L'estudi Encara no s'ha acabat, segurament s'acabarà el primer trimestre de l'any 2023. A les persones del grup control quan acaben aquests sis mesos se'ls ofereix que puguin fer artteràpia, la idea és que pugui ser accessible per tothom.

-Com és una sessió d'artteràpia en línia?

És curiós, hi ha coses que pots pensar que podrien ser millor o pitjor.

Presencialment, tens a les persones amb tu, però digitalment estan a un altre lloc.

M'he trobat algunes persones que deien que els permetia anar més endins, quan estàs fent art estàs només per tu, tu amb els materials i el teu moment tens aquesta possibilitat d'endinsar-te més. Però perds els beneficis de les sessions grupals. Normalment, les persones que ho han viscut en línia només ho han fet d'aquesta forma mai han fet la sessió presencial i les que han viscut sessions presencials mai han fet una virtual.

-Les sessions virtuals són en grup o individuals?

Sí, és en grup. Els grups són d'entre 6 i 8 persones. És un grup relativament petit per poder donar-li espai a tots.

-Les sessions en línia tenen la mateixa duració que les presencials?

Si (dues hores). Al principi quan es va començar a implantar el programa vam pensar de quina manera podíem arribar al màxim de persones possibles. Al final es van decidir aquestes 12 sessions.

També escoltem als hospitals i les condicions de cada un, per veure com es pot ajustar a la proposta.

-Les persones que fan la sessió virtual, com aconsegueixen els materials?

Nosaltres preparem unes caixes amb tota mena de materials, i aquestes es reparteixen al mateix hospital a les persones interessades.

Dins hi posem una llista de possibles materials que pot tenir a casa i que també poden fer servir com a material. També és veritat t'has d'alliberar de la idea que necessites moltes coses per fer-ho. No és tant aprendre una tècnica on necessites moltes coses, amb el que tens, fas.

-Creus que l'artteràpia és una disciplina que la gent coneixi?

Jo crec que de mica en mica més, però encara hi ha molta gent que no coneix. Encara és bastant desconeguda. Hi ha un camí llarg a fer.

-Per què és tan important mantenir un bon estat d'ànim als pacients oncològics?

Quan tenen una malaltia així des de l'hospital s'ofereix principalment cura de la part física.

Sí que hi ha el servei de psicooncologia, però també és veritat que tenen molta feina, les visites són una miqueta espaciades, al final jo crec que és molt valuós que la persona pugui sentir que pot fer alguna cosa respecte a la seva malaltia, que no només anar a l'hospital i rebre el tractament sinó, a través de la seva alimentació, l'exercici que fa a escala emocional, com gestionar-lo ella mateixa amb la família i tot un ventall d'altres àmbits per atendre no només el físic.

Jo crec que això és crucial, que la persona pugui sentir que té recursos para enfrontar-lo. Per cada persona serà un món diferent i el viu d'una manera diferent, però sempre que et passa alguna cosa t'enfrontes al desconegut i això fa que hakis de revisar quin son als teus recursos, com ho situes, com situar als altres, què és el que canviarà a la teva vida i que no.

Quan es diagnostica una malaltia així, sempre apareixen qüestions, pors, moltes coses que és aprenent en el procés a sostenir i fer-les front també.

La proposta d'artteràpia es basa a poder compartir una mica d'això a través d'una creació artística, en una sessió les persones parlen de com estan i després fan les seves creacions.

Perquè durant el temps de la sessió han pogut anar a un altre espai de si mateixos, poder compartir des d'aquí perquè no quedi tot en un món superficial. Poder anar més profund requereix un espai de reflexió i poder-ho fer a través d'una creació i de tota aquesta metàfora que permet l'art, penso que és bonic.

-Les persones que participen de les sessions, s'obren fàcilment amb el grup?

Hi ha gent que s'obre més fàcilment i hi ha gent que li costa més.

Però de mica en mica vas veient que es van obrint. Hi ha gent que es manté una miqueta més reticent a compartir certes coses, però com és tan diferent com ho viu cadascun també és complicat dir qui s'obre més i qui s'obre menys.

A vegades no vol dir que pel fet de plorar aquella persona s'ha obert més que una altra que potser ha fet un procés abans i explica com ha viscut ella el seu procés. És un espai on tenen la possibilitat de fer-lo i després cadascun pren o no pren aquella possibilitat.

Com són un grup que es manté junt les 12 sessions es va creant una complicitat, una manera de compartir, de preguntar-se les unes a les altres, el grup és una cosa que ajuda a la possibilitat d'obrir-se, per això és tan important.

-Creus que l'art és per tothom?

Jo crec que si s'estressa en fer-ho no. Si tu li dones materials artístics a qualsevol nen els fan servir, els encanta dibuixar, tenen aquesta llibertat que per alguna raó durant el creixement anem perdent. Normalment, algú s'estressa en veure que s'espera que faci alguna cosa en específic, no tant per l'art en si.

Si passa això, que s'estressen, no és perquè l'art sigui estressant sinó perquè hi ha un conflicte en aquest sentit.

Es tracta d'acompanyar a aquestes persones i no deixar-les soles davant del que "ara que he de fer?". Es poden fer petites propostes perquè la persona de mica en mica pugui trobar aquesta parcel·la a la qual sí que es troba còmoda per crear.

-Des del teu punt de vista, hauríem tots de fer artteràpia com a part de la nostra rutina?

Jo crec que això depèn de cada persona, tothom ha de meditar.

Per exemple em vaig trobar amb una dona en un grup, ella deia "a mi em diuen que hem de relaxar que és molt important i no ho aconsegueixo em poso a respirar i encara em poso més nerviosa."

Jo crec que donar receptes avui dia no val la pena, és millor que cadascú pugui investigar

Jo crec que no és una cosa que hàgim de fer sinó que és una possibilitat que és s'ha d'investigar, cadascú ha d'anar ajustant quina és la seva millor manera per fer-lo i anar-lo descobrint. No podem pensar que som tots iguals i que val el mateix per tots.

Practicar art poden ser moltes coses. Pot ser que no sigui art el que la persona prefereixi fer, però si escolta moltíssima música, això també és art. Pot dir que aquella música connecta amb ells. L'important és crear un espai on puguis ampliar la teva capacitat d'expressar i d'escoltar-te. Sigui com sigui, si és a través d'una meditació, relaxació, de crear, d'escoltar música, de ballar, és vàlid sempre que per tu tingui sentit.

-Per què és important fer una part de relaxació a les sessions?

Es fa per poder entrar d'una altra manera. Perquè vens de fora amb estrès, i amb el cap en cinquanta mil coses i aquest moment serveix per poder fer una neteja i poder parlar amb tu mateixa.

També és una altra manera de compartir amb tu mateix, ja que mai ho fem, sempre estem ocupats i molts cops anem amb el pilot automàtic.

Aquesta ha sigut una entrevista molt interessant i una de les més llargues del meu treball, ja que parlar amb Nereida és molt fàcil i ella és una persona que inspira molta confiança, m'ha agradat molt parlar amb ella ja sigut de gran ajuda per al meu treball pel fet que molta informació l'he tret d'aquesta entrevista. Considero que parlar amb professionals de l'àmbit sempre serà molt enriquidor pel treball i també personalment si el tema, com és el meu cas, t'interessa molt.

A més considero que aquest projecte és molt bonic i molt empàtic i que si té l'oportunitat per poder arribar a més col·lectius seria tot un èxit.

Entrevista 3 - Alicia Exposito

Aquesta entrevista va ser feta a la coordinadora del màster d'artteràpia de La Universitat de Girona, Alicia Exposito. La finalitat principal d'aquesta entrevista va ser investigar com és la formació d'un artterapeuta.

-Quina formació tens?

Jo em vaig formar a l'Institut del Teatre de Barcelona, vaig fer els estudis de coreografia i tècniques d'improvisació de la dansa.

A l'època que jo vaig estudiar encara no era una titulació formalitzada, no era oficial del tot. I després es va fer tot el treball per pagar ser una llicenciatura.

Més endavant vaig haver de fer uns crèdits per convalidar i treure la llicenciatura.

Vaig fer la formació d'artteràpia de tres anys (any 1999-2002) i vaig veure clar que seria el meu camí. A partir del 2005, ja fa disset anys, que vam crear l'associació Grefart i des d'aquí estem donant la formació de postgrau i màster d'artteràpia.

-Com vas conèixer l'artteràpia?

En aquella època hi havia una escola d'estiu a l'escola municipal d'expressió de Barcelona que feia molts cursos i un d'ells era artteràpia durava una setmana.

Jo el vaig provar perquè em cridava l'atenció i m'interessava molt el tema artístic, i també el tema terapèutic ho trobava tot en un. Vaig fer el curs i vaig veure la manera de poder sostenir i treballar amb les altres persones de la forma tan curiosa que es plantejava, amb tant respecte, que l'altre sigui l'important i pugui fer el seu propi procés creatiu i personal. Doncs, això és el que em va cridar molt l'atenció i em va captivar. Després ja vaig apuntar-me a la formació professional.

-Com definiries l'artteràpia?

L'artteràpia és generar un espai amb unes condicions perquè les persones es puguin desplegar, desplegar el seu potencial creatiu sobretot, des de qualsevol lloc, normalment són coses molt simples, a vegades, és descobrir-se un mateix que és

creatiu. Perquè al fet de sentir-se creatiu fa que la persona se senti viva, i aquest és un dels punts fonamentals de l'artteràpia.

Pel que fa al procés de creació l'artteràpia fa que la persona se senti viva i quan s'entra dins d'un recorregut d'un procés que vas passant de sessió darrera sessió, és això tenir un espai on la persona pugui estar en diàleg amb si mateixa des de llocs que pot ser ni la persona sap i va descobrint a mesura que va fent el procés. D'alguna manera a vegades retorna a temes del passat que es fan actuals i els pot enfocar des d'un altre lloc amb una altra mirada, pot crear alguna cosa sobre aquells records.

L'altre punt fort de l'artteràpia és l'artterapeuta, la persona que està allà i que té un tipus de mirada, un tipus d'escolta i una intervenció molt curosa perquè l'altra persona pugui fer i resoldre el seu procés.

Una definició doncs seria: generar un espai, unes condicions perquè la persona pugui desplegar les seves capacitats i potencialitats creadores, que tothom les té, i a partir dels diferents llenguatges artístics que no són l'objectiu final. Són mediadors, per aquest diàleg personal i amb aquest procés de desplegar aquestes capacitats la persona es troba amb les seves dificultades i amb les seves capacitats i com afrontar tot això des d'aquell lloc sostenidor, acollidor, de respecte i de valoració.

-Com vas arribar a ser coordinadora del màster d'artteràpia?

Des dels inicis vam crear aquesta associació que es diu Grefart Artteràpia, la qual s'ha ampliat molt del dels seus inicis.

En aquell moment ja hi havia formació en artteràpia, però ens interessava molt impulsar també la nostra pròpia manera de fer, i vam crear l'associació i vam connectar amb La Universitat de Girona a qui el va semblar molt correcte el currículum que presentava de continguts i el van agafar.

Des de llavors que ho fem, des de 2005, que van començar amb el diploma de postgrau i l'any 2006 començàvem amb el màster. Com que jo ja estava des de la creació d'aquest màster, doncs començar com a coordinadora, i encara hi soc.

-Quins estudis previs es necessiten per accedir al màster?

El màster són dos anys. Si fas només un any també tens una titulació, que és el diploma d'especialització en artteràpia, però aquell diploma no avala a poder ser professional d'Artteràpia. Et serveix com a eina para la teva feina, d'un educador social, una mestra, una psicòloga, poden utilitzar aquesta eina.

Però per ser artterapeuta s'han de fer els dos anys. Per poder arribar a fer el segon any, s'ha de poder tenir una llicenciatura, que ara són els graus, d'una titulació universitària. Hi ha persones que poden fer el primer any sense titulació universitària, però són casos molt triats, són persones amb un recorregut professional important encara que no tinguin una titulació.

Bàsicament, s'ha de tenir una titulació, d'un grau universitari en l'àmbit que sigui, persones que s'inscriuen al màster són persones de 23-24 anys fins a 50-60 anys. Després dels seus estudis, cadascú al seu moment, la gent té el seu propi recorregut vital, pot ser un arquitecte, que després li ha interessat el món artístic i posteriorment li ha interessat l'artteràpia o una advocada que vol canviar la seva forma de treballar i vol fer una altra cosa. Però en general hi ha molta gent de l'educació social, de l'educació, gent que té grau com docent, gent de psicologia, de l'àmbit de salut, infermeres, algun metge. Molt divers.

-Quins coneixements adquireixen les persones que estudien aquest màster?

És un Màster una mica diferent de la formació tradicional, normalment s'estudia una teoria i després s'aplica en la pràctica. En aquesta formació no funciona així, sinó que des del primer any es fan pràctiques i en aquestes es va incorporant tota la teoria que es va donant en la formació.

Hi ha unes pràctiques que s'han de fer, el primer any són 88 hores i al segon són 176 hores. Les pràctiques es fan en centres i entitats fora de les hores de classe.

Com matèries hi ha les teòriques que són: Teoria en artteràpia i psicoanàlisi, psicopatologia, psicologia en el cicle vital, teoria de l'art i després trobem les classes més pràctiques que són les de tallers amb artteràpia que fem els artterapeutes, tallers artístics pels quals venen tres o quatre artistes a l'any i expliquen una mica el

seu llenguatge artístic i fan una proposta pràctica. Per donar a conèixer diferents llenguatges als alumnes.

A més hi ha tot el treball d'anàlisi de la pràctica, han de portar les seves pràctiques a classe i s'analitzen.

Posteriorment, hi ha la matèria de metodologia, els alumnes han de fer grups de 3 a 5 persones i han de preparar un taller d'artteràpia pels seus companys i després s'analitza. És molt dinàmic.

També hi ha l'itinerari artístic que es fa a casa, S'ha de fer una creació amb el llenguatge que sigui, i està acompanyat per una professora amb qui també hi ha algunes classes presencials.

En acabat s'ha de fer un treball final del primer any i un treball final del màster al segon any, que s'ha de presentar davant de tot el grup.

-En què consisteix aquest itinerari que comentes?

És la part més oberta de la formació, tu fas alguna cosa creativa a casa, i ja està. Tenim persones que el seu llenguatge és la pintura i pinten un quadre durant tot el curs, hi ha persones que igual comencen fent una dansa i després dibuixa aquella dansa que ha fet, hi ha gent que li interessa un material, per exemple, la llana, i comença a investigar amb aquest material. Recordo de l'any passat una alumna, que part del seu itinerari va ser amb el paper de vàter, va investigar i fer una obra amb paper de vàter, la va exposar i la va presentar, va ser molt interessant. Hi ha gent que entra més en un concepte, el que sigui, i treballa sobre aquell concepte, amb algú llenguatge artístic. És molt lliure.

-Les classes que tenen són semblants a un taller d'artteràpia?

Quan és taller d'artteràpia és pròpiament un taller d'artteràpia.

Proposem passar per diferents llenguatges artístics, ja que dins d'un taller d'artteràpia sempre hi haurà una proposta corporal, plàstica, pot ser alguna cosa de veu, d'escriptura.

El que fem és suggerir un procés de transformació amb aquest procés, l'interessant és passar per diferents llenguatges perquè hi ha alumnes molt diferents i amb capacitats diverses i que provenen de molts graus, l'alumne que ve de belles arts i sap dibuixar i pintar quan li demanes que faci una proposta de dibuix o de pintura és fàcil, però, en canvi, potser no ha ballat mai, i si li poses a fer una proposta de cos o corporal li costa més, ha de trencar una mica les defenses, s'ha d'obrir a aquesta proposta.

Passar pels diferents llenguatges fa que tu te'n vagis obrint a totes les capacitats i possibilitats que tens.

Interessa molt el procés, tot el que passa durant aquest i no el resultat final. És molt particular, és propi de la persona, això és el que ens interessa.

-Una vegada que s'obté el títol d'artteràpia que és més comú que facin les persones?

Com que encara no és una professió reconeguda oficialment el Ministeri d'educació, a vegades és difícil, en canvi, les grans entitats, ja ho reconeixen com un treball perquè a l'hospital Sant Pau, a l'hospital Sant Joan de Déu, al Vall d'Hebron hi ha artterapeutes.

Juguem una mica amb això; però els tres grans blocs són, els àmbits son salut, educació i l'àrea comunitària, serveis socials i tota aquesta banda. Però també hi ha l'àmbit empresarial, equips de treball, d'empreses, també és possible que hi hagi artteràpia en aquesta àrea.

-I hi ha alguna cosa que haguí que les persones vagin més cap a un bloc?

No, per què moltes vegades depèn d'allò de com vius i com et dones a conèixer com artterapeuta.

Si vas a l'hospital i presentes un projecte a serveis socials, o també l'interès de la mateixa artterapeuta, Sí que a Grefart com associació té una àrea que es diu serveis professionals i que a vegades arriben demandes d'artterapeutes, de feina. Llavors això va al concurs de socis i sòcies i qui guanya té la feina.

També com a serveis professionals ens ajuden a generar projectes pel que els socis puguin presentar propostes a diferents entitats.

Personalment, estic molt a l'àmbit educatiu, treballant amb escoles on l'artteràpia està incorporada dins de l'horari escolar, dins del projecte de l'escola mateixa. Amb instituts de secundària, que també està incorporada l'artteràpia com a lloc de treball. Igual l'alumne deixa de fer una matèria per venir a fer artteràpia, hi ha instituts que valoren fer un treball emocional i no passa res si perden una classe de llengua. És més important per segons quines persones fer aquest tipus de treball.

També tinc la consulta privada on les demandes són molt diverses, però he treballat amb salut mental, discapacitat intel·lectual, residències de gent gran.

-Hi ha molta demanda d'aquests estudis?

Si molta, tanquem llistat d'espera. Hi ha gent que ve de diferents països d'Argentina, de Xile, de Cuba, de Mèxic, dels Estats Units, del Perú i gent de per aquí de la península, País Basc, Canàries, de Madrid i d'Europa també, ha vingut gent de Londres, de París, de Grècia, d'Itàlia a fer el nostre Màster, el Màster de Grefart de la Universitat de Girona.

-A què es deu tanta demanda?

Jo, diria que es coneix una mica més, institucionalment aposten una mica més que fa uns anys, comença a no ser tan estrany. Sentir que una entitat fa artteràpia, cada vegada és una mica més extensiu, més conegut.

-Existeix alguna característica específica que hauria de tenir una persona que vulgui dedicar-se a l'artteràpia?

Sí, s'ha de tenir una sensibilitat d'escolta sobretot. Per realment poder escoltar a l'altre d'alguna manera tu t'has d'apartar una mica, tu no estàs en l'escenari principal. S'ha d'acompanyar i sostenir el seu procés.

Depèn molt del que vulgui la persona, també he trobat alguns pares que volien portar als seus fills, i que després de parlar amb mi, em diuen que no volen fer un treball amb tanta profunditat, volen fer una altra cosa més senzilla.

-Abans, has comentat dels instituts, això ho fas tu o és Grefart que ho fa?

Ho faig jo com artterapeuta, no tinc vinculat a Grefart perquè és a les zones on jo visc.

Instituts que hi ha per aquí els he portat un projecte i les ha interessat molt.

L'objectiu és generar un espai d'artteràpia, els tutors escullen als alumnes valorant la dificultat de la persona, com està la seva situació, que pugui valorar fer un treball creatiu i emocional i lli pugui anar més bé que no fer classe.

Tinc de primer, segon fins a quart d'ESO, de batxillerat ja no. Es conforma un grup de com a molt 8 i fem tot el procés. També en algun altre institut fem tallers amb el grup classe, però aquestes són tallers d'una hora i mitja-dues on tenen més temps per fer el procés. Amb Escoles també faig tallers un cop al mes d'una hora i mitja, dues.

-En la teva opinió, Hauríem de practicar tots l'artteràpia?

Com activitat de rutina no, ja que sempre surt arran d'una demanda pròpia per poder fer artteràpia. La persona s'ha de proposar fer un treball sobre ell mateix, l'interessa tenir un espai per ell, per desplegar les seves capacitats. Jo diria que és per tothom, però per tothom que ho vulgui o el desitgi. Hi ha persones que diran no m'interessa gens, no ho necessito.

També es desconeix una mica, perquè que penso que el nom és una mica difícil, artteràpia: "art" normalment pensa "jo no soc artista, no sé dibuixar, ni pintar, ni ballar, ni res" i "teràpia" vol dir que estàs molt malament, representa.

Però, en canvi, la gent que hi entra fa un treball de fons importantíssim. Això ho veig molt a les sessions individuals, que es fa molt bon treball.

Quan vaig començar el meu treball de recerca no sabia que existia aquesta professió. Avui dia penso que és una feina tan delicada com la d'un psicòleg i que per fer-la s'ha de tenir una sensibilitat especial per poder acompanyar a les persones en els seus processos, siguin d'autodescobriment o de sanació d'alguna afecció. Un dels punts que més em crida l'atenció és la gran demanda d'aquests estudis que ens comenta Alicia, això ens indica que la situació de l'artteràpia millorarà i serà reconeguda en el futur perquè molta més gent es dedicarà a ella.

Entrevista 4 - Cristina Geremias Llinàs

Aquesta és una entrevista a Cristina Geremias Llinàs, una dona que viu a Blanes i és artterapeuta. Fa tallers a l'espai Integratiu de Blanes on jo vaig assistir per tenir un taller amb ella, aquest em va agradar molt i vaig gaudir de les activitats que vam fer. Aquesta entrevista tenia com a objectiu conèixer la situació de l'artteràpia a Blanes.

-Quina formació tens?

Vaig fer Belles Arts i després al cap de molts anys vaig estudiar un postgrau i un màster en artteràpia, i ara també he estudiat pedagogia sistèmica.

-Per què vas decidir estudiar artteràpia?

Quan vaig acabar la carrera de Belles Arts es començava a parlar d'artteràpia i en aquell moment em va interessar.

El que passa que tenia un nen molt petit, el meu fill, que tenia un any. I després vaig tenir una altra filla, en aquell moment vaig pensar que no era factible estudiar res més, tenia prou, entre els nens i el treball. Però al cap de deu anys quan ells ja eren més grans vaig fer una formació d'un cap de setmana, com un seminari d'artteràpia, em vaig apuntar per veure que era. Em va agradar molt. I va ser així com em vaig decidir estudiar el postgrau, dos anys, i el màster un altre any.

-Per tu, que és l'artteràpia?

L'artteràpia costa d'explicar, perquè passa per l'experiència, per la vivència.

És trobar un espai que està configurat amb un artterapeuta, que és la persona que farà que aquell espai tingui els elements necessaris perquè tu puguis fer un procés d'autoconeixement o un procés per poder veure les dificultats que puguis tenir respecte d'algun tema o per poder trobar les teves fortaleces.

Trobar aquesta part que tots tenim de creadors. Quan connectem amb aquesta part de creació pròpia que tots tenim, això ens fa sentir bé, ens fa sentir confiança. Aquesta activitat propicia que puguis expressar allò que està en la part més

profunda més veritable, poder dir, poder fer allò que té a veure amb tu veritablement i trobar aquesta via per trobar-te.

És una cosa vivificadora que et connecta amb la vida.

-L'art ha estat amb tu durant tota la teva vida?

Quan ets petit no t'ho plantejes així, però sí que la meua manera d'expressar-me sempre havia passat per dibuixar per pintar, em feia molta il·lusió quan em regalaven un bloc o colors. Estava molt a gust amb això. Quan ets més gran, ets conscient que hi ha diferents coses i que hi ha algunes que t'agraden més que altres.

-L'artteràpia aquí a Blanes, com va sorgir?

Jo visc a Blanes. Quan vaig acabar al màster, si no podia ser artterapeuta això es refredaria el que havia après perquè si una cosa és pràctica tampoc continues aprenent. Acabes la formació, però això no et dona cap experiència i tot i que es fan moltes pràctiques. Per poder fer d'artterapeuta a Blanes vaig anar al centre cívic. Les activitats que es fan en aquest centre no són gaire bé remunerades, però el vaig fer també per practicar.

Es va formar un grup de 4 persones i vam fer un curs al centre cívic. I després quan va acabar aquell curs, jo no podia mantenir les sessions, no les puc fer gratis, perquè un professional fa la seva feina a canvi dels diners, els diners són l'energia que retorna aquella feina que estàs fent. No hi era l'equilibri entre el fet de donar i rebre. Però és difícil aconseguir-lo perquè l'artteràpia no es coneix encara.

Jo soc part d'una associació que es diu Grefart, de professionals. Requereix molta dedicació, buscar subvencions, crear projectes i en això estem. Tot això requereix una energia molt gran, i jo també tinc una altra feina, jo treballo com a docent a un institut,estic al batxillerat artístic. A part a la meua edat busco que les coses no siguin tan costoses. Soc una mica gran.

A Blanes, poquet, he tingut teràpia individual, també he mantingut grups petits, a vegades eren dos, a vegades tres.

En altres llocs, si he treballat amb companys, en projectes amb una entitat que es diu Gentis que treballen amb dones en dificultat social, o amb dones que han patit violència de gènere. A més he fet d'artterapeuta en cursos d'inserció laboral. Però és una professió que no es coneix.

-Quines classes fas a l'Institut?

Aquest any estic fent, Processos i Llenguatges artístics a primer de batxillerat i publicitat.

També faig artteràpia en l'Institut on estic però a l'ESO amb un grup de tercer, com una optativa trimestral. Però això no seria l'artteràpia com te explicat. Aquí és una mica al meu camp d'investigació, de com portar l'artteràpia en un centre educatiu dins un grup classe, en aquest cas les persones que estan no demanden fer artteràpia.

De fet, en un centre educatiu no es pot fer teràpia. Però sí que és veritat que l'artteràpia sí que té aquesta paraula, però no és ben bé una teràpia, sinó que té efectes terapèutics.

-Aquest institut és aquí a Blanes o a un altre lloc?

És a Pineda.

-Quines activitats fas?

Seria difícil que ara et detalli que fem perquè està en procés d'investigació.

No et puc dir coses concretes, perquè l'estic portant a terme i aprenen dia a dia.

A posteriori amb l'experiència redactaré i miraré. No et puc contar conclusions, però encara no n'hi ha.

-A les classes fas teoria i pràctica?

No, teoria no. No hi ha res de teoria. És pràctica. Intento que hi hagi coses que passen pel cos, hem fet algunes coses al pati. Alguna cosa de fang, pintura. Hi ha moltes limitacions en un centre educatiu, la limitació del temps, només una hora,

arriben tard. Dins d'aquestes limitacions es fa el que es pot. L'objectiu és que ells puguin trobar que és un espai diferent i puguin estar a gust.

-Com vas decidir que volies fer això, vas decidir-lo tu? O t'ho van demanar de l'Institut?

Jo de moment soc professora interina i en els centres estic un any. Vaig estar aquí a Blanes al Sa Palomera, i quan ja feia uns quants anys que hi era volia canviar i vaig enviar currículum a diferents instituts per entrar a un batxillerat artístic.

Vaig posar que soc artterapeuta i en aquest centre de Pineda els va interessar perquè ells deien que estan focalitzats a tractar les emocions en els seus alumnes. És un centre d'alta complexitat i la part emocional els interessa molt.

-Com prepares les sessions que fas a Blanes? Té alguna preparació o és una mica el que va sorgint?

Amb les sessions grupals sempre hi ha un període d'adaptació, d'anar veient que es tracta.

En aquest període les propostes les faig jo, perquè d'alguna manera si la persona sent que davant seu no té res per agafar-se, es pot sentir incòmoda, sentir que és difícil.

A partir d'aquí, cadascú les propostes les desenvolupa diferent.

El que m'agradaria és que cada persona pogués anar trobant el que li agrada fer. Però per trobar això han de passar dies, i les sessions van una mica per qui. Algun dia cadascú pot estar una mica amb el seu procés, però alhora és un grup. És interessant veure que fan els altres i es creen connexions i interrelacions.

La idea és aquesta, que jo faig unes propostes a l'inici, però a mesura que van passant les sessions al que m'agradaria és que jo cada cop anés proposant menys. Hi ha una preparació d'estructura, però del que arribarà a ser o del que jo diré no, perquè això passa en el moment.

Cada moment present és únic. El que necessita la persona està en aquell moment, no està abans ni després. És com tu notes que hi ha, i que va passar. Tot i que tinguis una cosa menys o menys pensada, com una estructura ho adeques al que va passant, a allò que vas veient, al que van dient. Pot ser que el que havíem preparat per tenir d'on partir, acaba sent totalment diferent.

Es pot dir que en realitat no es pot preparar una sessió d'artteràpia. Tu estàs allà, amb el teu bagatge i crees el moment.

De cada persona portes unes registres, darrere a la sessió hi ha molta feina, perquè tu vas seguint a cada persona, vas observant, el que fa, el que diu, el que observa, per estar amb ella en aquest camí.

-Aquestes primeres propostes que marques tu, podries donar-me algun exemple?

És molt difícil donar exemples. Me'ls invento completament al moment, segons les persones que són. Jo també em deixo sentir el moment.

Sí que para una primera sessió tens pensat algun pla per veure com surt, però a partir de la segona sessió invento, guiant-me del que vam viure la sessió anterior. Perquè penso "potser podem fer una relaxació alguna cosa de cos, i després que mirin de passar més pels colors." Igual fas això i doncs ves que t'interessa anar per un altre lloc. L'important és que cada persona vagi trobant per allà on va. Cadascú fa el seu propi treball.

-De quantes persones són els grups?

A Blanes sempre de poques persones, l'ideal seria mínim 6 i màxim 10. Però no passa. Ami no m'ha passat mai.

Jo he estat treballant amb dues persones, durant dos anys. Això no és viable. Ho vaig fer, perquè a vegades és difícil dir que no. També passa això perquè no es coneix.

-Creus que si es conegués més, aniria més gent?

Si, segurament. A més com et deia abans no tinc l'energia per publicitar-lo, només de pensar que he de fer difusió se m'aforen els ploms.

Jo he penjat molts cartells de moltes coses al llarg de la meua vida, he fet molts tipus de difusió, i ara amb les noves tecnologies, que vosaltres les teniu tant per mà, per mi són molt artificials, jo no he nascut amb això em queda molt lluny i molt feixuc no m'agrada.

Tinc un Instagram que és una cosa inexistent pràcticament, al Facebook ni entro. I quan penjo una cosa allà no ho veu ningú. Tampoc sé que fer, perquè allò es vegi, tampoc tinc ganes.

Si jo pogués demanar desitjos, diria algú que s'encarregui de difondre i publicitar. Segurament que si es conegués es faria.

Tinc projectes amb companys de Grefart, hem redactat una sèrie de projectes formatius per docents en artteràpia, tot això és molt treball, hem estat com dos anys i no ho vam aconseguir. Són molts anys de treballar molt i els resultats són molt minsos. He treballat molt i els resultats que he tingut son el que tinc, poder fer un grup a Blanes, poder fer a l'institut això ja em conformo, estic una mica cansada.

Està bé, ha de ser així, algun dia l'artteràpia serà més coneguda, les coses al principi són costoses. A mi m'ha tocat aquesta fase, de treballar molt i pocs resultats.

Quan jo vaig començar el meu treball de recerca l'objectiu principal era comprovar el potencial terapèutic de l'art, però a mesura que va passar el temps vaig començar a conèixer l'increïble que és aquesta disciplina i la quantitat de beneficis que té per la salut i em va sorprendre que no fos coneguda, per tant, després d'aquesta entrevista vaig proposar-me com una altra finalitat del meu treball donar-la a conèixer al meu lloc de residència, Blanes. Sobretot perquè un dels punts en què Cristina incideix més és que el problema de l'artteràpia no és que sigui complicada sinó que no és coneguda, si ho fos molta més gent la practicaria i gaudiria dels seus beneficis.

Entrevista 5 - Tamara de Pró

Aquesta és una entrevista que vaig fer-li a la meva psicòloga ,que es diu Tamara de Pró. Ella viu a Uruguai i des d'allà fem sessions cada setmana via digital.

Tot i que li faig algunes preguntes sobre l'artteràpia des del punt de vista d'una psicòloga, en aquesta entrevista ella parla principalment amb la perspectiva de pacient, ja que ella ha portat a terme un procés art terapèutic.

-Per què vas decidir començar aquest procés d'artteràpia?

El procés d'artteràpia el vaig fer en l'enquadrament d'un procés terapèutic ja de molts anys, i sobre unes certes qüestions emocionals amb les quals ja treballàvem juntament amb la meva terapeuta d'aquell moment, ella va suggerir (ja que a mi m'agrada molt la pintura i el dibuix) realitzar algunes instàncies d'artteràpia per a intentar poder abordar algunes temàtiques o aspectes emocionals que estaven una mica aturats, estaven com enquistats. I jo tenia una certa reactivitat i repressió per a abordar-los.

- On es duien a terme aquestes sessions?

Les sessions d'artteràpia es feien al mateix consultori de la meva psicòloga, qui és la meva terapeuta des de fa vuit anys.

- Ho feies de manera individual o grupal?

Es van fer sempre de manera individual.

- Quines activitats feien?

Vam optar per aquarel·les i acrílics en llenços, ja que vaig estudiar Belles arts i m'agrada molt la pintura, era per a mi un espai molt meu, molt reconegut, on m'anava a sentir còmoda, gaudir i on poder ficar-me amb facilitat.

-Va haver-hi alguna sessió o activitat que recordes que et va marcar especialment?

Si, recordo que vam tenir unes quantes sessions que vam poder abordar temàtiques que justament se'm complicaven en una instància i en un enquadrament més clàssic, i va ser molt alliberador. Va haver-hi un dia en el qual durant el procés vaig acabar foradant el quadre amb el pinzell. Va ser com descobrir, com si hagués tret la cobertura d'alguna cosa, per permetre veure i permetre que aflorés això que em mantenia estancada i així es pogué treballar d'una manera menys combativa en l'àmbit terapèutic.

-Va ajudar a millorar el teu estat d'ànim?

Sí, va ser una eina molt encertada de part de la meva psicòloga. Tota la teràpia en si mateixa és un procés que incideix sobre l'estat de l'ànim, però en aquella ocasió va seleccionar l'eina de manera encertada.

A més és molt important interpretar segons el tipus de pacient que eines funcionen més amb uns que amb uns altres perquè som tots molt diferents. La rapidesa de la meva terapeuta per proposar un espai artístic va ser molt eficaç, perquè també s'ajustava molt a la meva personalitat i als meus gustos personals.

-Com a psicòloga quina opinió et mereix l'artteràpia?

Tot el que té a veure amb les Arts, especialment amb el dibuix i la pintura, és molt projectiu, mostra com els individus ens projectem sobre aquelles coses que podem crear o realitzar. Per tant, és una eina molt útil en tests projectius. Per a poder trobar nous camins per abordar algunes temàtiques que a vegades es fan molt difícil parlar amb total llibertat. O fins i tot aquelles temàtiques que ens provoquen tanta angoixa que sembla que mai s'acabarà i ens preguntem fins quan patiré?, fins quan em farà mal?

-Ho recomanaries a altres persones?

Si, recomanaria plenament els processos, art terapèutics, crec que són una eina summament rica, sobretot en treballs amb nens i adolescents; més amb nens i nenes que amb adolescents.

Sempre ajustant-se a la personalitat del pacient i les característiques personals de cada individu, ja que aquest també poder accedir a eines que s'ajusten molt més als seus gustos i necessitats.

-Durant la carrera de psicologia, van parlar alguna vegada d'artteràpia?

No, durant la formació acadèmica no vaig tenir cap apropament a l'artteràpia.

Pel meu gust personal del dibuix i la pintura i també per la meva formació en arts plàstiques, vaig començar a investigar en què llocs al meu país podia capacitar-se en aquesta eina, tot el que tenia a veure amb teràpies creatives, artístiques.

Em vaig trobar amb què hi ha molt poca formació interna, que tot és en l'exterior. Així que tot el meu coneixement en artteràpia, no és per formació acadèmica, sinó per investigació personal.

-Creus que l'artteràpia és per a tothom?

Primer que res per als nens que estan en la seva primera etapa de desenvolupament escolar, crec que és una instància summament rica per a poder realitzar amb ells.

Aquelles persones que els agrada l'art, també troben un lloc còmode per a poder treballar. Un tendeix a baixar les armes de guerra, els mecanismes de defensa.

Però no crec que sigui per a tothom, per això que crec que el ric d'un procés terapèutic té a veure també amb el discerniment, l'anàlisi, l'observació per part del professional sobre quines eines psicoterapèutiques s'adeqüen molt millor als pacients que es presenten en la clínica.

No tots els pacients són adeptes a teràpies més holístiques, hi ha pacients que tenen perfils molt més espirituals, i altres més científics.

Crec que la selecció de les eines en el procés terapèutic té molt a veure amb els objectius de la persona i amb un procés que porti resultats beneficiosos i benestar

per al pacient. L'eficàcia del procés psicoterapèutic també té molt a veure amb les eines seleccionades, aquelles que el professional posa en joc.

Aquesta entrevista ha sigut interessant, ja que hem pogut observar les dues bandes (pacient i terapeuta) a partir d'una única persona.

A més és un altre testimoniatge que l'artteràpia sí que és efectiva, encara que tal com ho diu Tamara a l'entrevista no sigui per tothom.

