

## Curso de Capacitación en Arteterapia

### Módulo 1

---

PENSAR

## Saber cómo empezar...

En primer lugar sugerimos que elijas un espacio. Date una vuelta por tu casa y busca posibilidades. No es necesario, en un principio, tener toda una habitación dedicada a la creación artística. Te hace falta una superficie. Puede ser cualquier sitio en donde te encuentres a gusto: un sótano, un porche, un rincón del cuarto de estar...



Pregúntate qué necesitas para estar cómodo, cuánta intimidad, cuánta cercanía a los demás. En algún momento, lo podrás tener todo hecho un asco; pero ¿dónde puedes hacerlo todo a gusto?. Lo mejor es que escojas un sitio que no tengas que ordenar para otros usos entre dos sesiones de creación. Un espacio dedicado a taller, por modesto que sea, confirma tu intención y te permite trabajar incluso cuando sólo cuentes con unos breves momentos, sin perder tiempo en preparativos.

Un segundo aspecto importante para un espacio de trabajo es que cuentes

con un sitio para exponer lo que hagas. Esto puede consistir simplemente en pegar con cinta adhesiva un dibujo a una pared cerca de tu superficie de trabajo o puede consistir en colocar un tablero de dibujo y un caballete cerca. El tener imágenes expuestas y dentro de tu campo visual es una forma de mantener vivo el proceso incluso cuando no tengas tiempo de sentarte a pintar o dibujar. Cuando poses junto a tu imagen, sin esfuerzo real, ella empezará a hablarte, notarás cosas sobre ella. Cuando por fin te



sientes a trabajar, te parecerá más fácil saber qué hacer. Gran parte del proceso de trabajo con imágenes ocurre de este modo, bajo la superficie de la vida de cada día. La imagen trae a la conciencia lo que tú sabes en estratos más profundos. Empieza a desarrollar un diálogo con tu yo interior. Un espacio dedicado al

trabajo es una forma de acoger a tus imágenes.

Si ese espacio está siempre listo para ti, incluso los momentos en que estés esperando a que termine la lavadora o a que se caliente el agua. Piensa en dónde pasa el tiempo. Siéntate en distintos lugares de la casa. ¿Es acogedor el sótano? Si parece una mazmorra, escoge otro lugar. ¿Tienes una habitación que apenas se usa? Una amiga mía instaló su estudio en un rincón del cuarto de estar. Piensa en la comodidad, la facilidad y la seguridad. Si incorporas estos elementos a tu imagen de un espacio de trabajo, tendrás más posibilidades de utilizarlo frecuentemente.



## MUSICA:

El sonido puede contribuir a crear unos límites en tu espacio, un casete o un lector de discos compactos realzará tu espacio de trabajo. Es preferible escoger conscientemente la música que vas a escuchar que oír lo que

buenamente ponga la radio, que, además, tiene frecuentes interrupciones publicitarias. La música tiene un efecto poderoso y, como otros aspectos de

este trabajo, requiere atención. ¿Qué tipo de música te gusta? Para mí es mejor la música instrumental, del tipo que sea, que las canciones, porque tiendo a fijarme mucho en las palabras, me distraigo. La percusión es especialmente adecuada cuando está uno concentrándose en una percepción de la energía para pintar. La música que no nos es familiar, tal como las salmodias o la música oriental que no se basa en la armonía occidental, o la música de otras partes del mundo pueden abrirnos nuevas vías y sugerir nueva imaginaria.

Lo importante es que te fijes en la música que te ayuda a relajarte y a implicarte en el proceso de creación y aumente tu disfrute de lo que estás haciendo. A veces, basta el zumbido del frigorífico, el trino de los pájaros o el fregador de la tormenta.

Empieza a observar qué es lo que te gusta. Experimenta y juega con los sonidos como un aspecto de tu espacio.

## MATERIALES:



Una buena forma de entrar poco a poco en el proceso de creación de imágenes o de participar en él cuando tengas poco tiempo, consiste en hacerte un fichero de referencias, que no es más que coleccionar imágenes que te interesen. Pueden proceder de cualquier fuente: Revistas, periódicos, fotografías, postales. Coleccionar imágenes es una forma de enterarse de qué te gusta. Puedes usar una imagen como punto de partida para tu propia labor de creación o como manera de aprender sobre la forma de una imagen que te interesa, para alimentas la vista.

Puedes colocar estas imágenes encontradas, en un espacio de exposición para que te instruyan. Si día tras día pasas al lado de la imagen de un caballo, empiezas a asimilar su forma en tu interior. Cuando te sientas atascado o faltar de inspiración, el recordar imágenes es una forma de participar en el proceso de creación sin tensiones indebidas. Como cuando quitas malas hierbas de tu jardín, estás cultivando tus propias imágenes para descubrir qué es lo que te pertenece. Es una forma humilde pero eficaz de comenzar.



*Antes incluso de empezar con los materiales de arte, prepara tu espacio con una caja de zapatos vacía y sin tapa. Este será tu fichero de referencias.*



También puedes empezar a coleccionar objetos pequeños del mismo modo. Toma otra caja y pon en ella cosas que encuentras en tus paseos: ramitas, piedritas o cualquier desecho que te interese por su color, su forma o si textura. Una de mis cajas de objetos está llena de trocitos sueltos de metal oxidado. Me encantan los mil colores del óxido, el hecho de que, en la mayoría de los casos soy incapaz de decir de dónde salen las piezas, las extrañas formas que adoptan los trozos de metal aplastados. Algunos parecen fragmentos diminutos de un paisaje y he llegado a considerar la herrumbre como una metáfora del cambio, de la lenta transformación de una sustancia en otra.

En tu caja puedes meter cualquier cosa y, como las imágenes, se convertirá en un fichero de referencia de puntos de partida a la vez que una reserva de materiales y una forma de llegar a conocer tu propia estética personal.

### **Materiales del arte:**

Si tienes la clara intención de recurrir al arte como forma de conocerte, los materiales colaborarán contigo de una forma asombrosa. He visto con frecuencia comportarse a los materiales como los panes y los peces del Evangelio, convirtiéndose en suficientes para la tarea que me había propuesto aunque a ojo de buen cerebro pareciesen totalmente inadecuados. Reflejamos muchos de nuestros miedos y resistencias en nuestra actitud hacia los materiales; que quedan preñados de intenso sentido. Yo tenía que acumular una buena dosis de sensación de que tenía todo el derecho del mundo a ello antes de decidirme a comprar una caja de tizas y cuando las tenía, quedaba paralizada por su abundancia y voluptuosidad. Los materiales son otro aspecto como el espacio, con el que es importante sentirse cómodo y a gusto. Cómprate lo que te guste y te permita trabajar, si te gustan las gangas, compra cosas baratas o busca desechos. Conozco a una persona que consigue todo el papel que necesita



de los excedentes de una empresa de carteles publicitarios. Las enormes cantidades le hacen sentirse muy rica, pero el papel le sale gratis.

Ve a una tienda de artículos de arte y abre las cajas y toca las cosas. Siempre tienen cajas de muestra. Mira qué te gusta y que te resulta asequible. Mira los papeles, tócalos, siéntelos, huélelos. No hagas ni caso de lo que diga el envoltorio. Yo compro un papel de acuarelas de categoría escolar y lo uso para dibujar con pastel y pintura acrílica. Me gusta porque es barato y

grueso. Si las tiendas de artículos de arte te intimidan, prueba en una papelería para escolares.

Los catálogos de este tipo de material también pueden ser útiles; puedes encargar los artículos por correo y recibirlos a domicilio.

Lo más importante es que repares en tus sentimientos respecto a los materiales. ¿Qué te gusta? ¿Qué te causa placer usar? En principio, sugeriré el uso de determinados materiales para ciertas tareas, pero, en general, para empezar, una caja de doce o veinticuatro barras de pastel, una caja de dieciséis o veinticuatro pasteles al óleo, carboncillo, y lápices de dibujo blandos o semiblandos (2b-5b) son suficientes. La pintura puede ser tempera, una pintura al agua que se limpia fácilmente de la mayor parte de las superficies, o acrílica, que se seca más deprisa y se puede pintar encima, pero que hay que limpiar inmediatamente de los pinceles. Es bueno tener pinceles de calidad escolar, así como las brochas, de las baratas de pelo natural, que se venden en las ferreterías, entre 2,5 y 7,5 cm de ancho. Si puedes permitirte brochas y pinceles mejores, siempre es un dinero bien empleado porque un buen pincel, bien cuidado dura mucho tiempo.



Reúne esponjas, trapos y recipientes vacíos de cocina para el agua o para mezclar los colores.

Cualquier cosa puede convertirse en una superficie para pintar o dibujar aplicándole una de gesso o de pintura lista blanca de paredes. El gesso es una pintura acrílica que utilizan los pintores para preparar el lienzo. Al aplicar gesso sobre un trozo de cartón o de madera, la superficie se queda lisa y se puede pintar y se puede pintar con pintura, con pastel e incluso con lápiz. La preparación de superficies con gesso o pintura de casa es otra actividad que sirve al proceso de creación de imágenes en estos momentos de poca inspiración. Tener un surtido de superficies te da donde elegir y te ayuda a saber lo que le conviene a medida que desarrollas tus preferencias sobre métodos de trabajos.

### Tiempo:

Como cualquier otra actividad, la creación artística requiere tiempo. La cantidad de tiempo efectivo no puede prescribirse, ya que será distinta para cada persona. El tiempo efectivo que dediques a la creación de imágenes, aunque sólo consista en una sesión, semanas de una o dos horas, puede resultar muchísimo más productivo si de vez en cuando dedicas un rato a mirar lo que has hecho, simplemente a observar y aprender a conocer la plenitud de la imagen. Este mirar también sirve para motivarte. Al mirar la imagen, con el tiempo irán sugiriéndote ideas sobre otras imágenes o sobre los cambios que querrás hacer. Mirar es un placer e invita a crear otra imagen.

### Intención:

Tener clara la intención es tan importante como el espacio y los materiales. Este es el aspecto espiritual de la creación artística. Puedes tener intención de experimentar o puedes querer aprender sobre un problema al que tienes que hacer frente. Cuando entro en mi espacio de trabajo, trato de tener intención de experimentar o puede querer aprender sobre un problema al que tienes que hacer frente. Cuando entro en mi espacio de trabajo, trato de tener lo más claro la intención de aceptar lo que me venga. Confío en que las imágenes y el conocimiento que necesito existen dentro de mí y en que puedo acceder a ellos por medio de este proceso. Si llego enfadada y agitada, puedo pedir que me muestre la fuente de esos sentimientos. Si llego confusa, puedo aceptar las imágenes que reflejarán los componentes de mi confusión. Para señalar mi intención a veces enciendo una vela o una varilla de incienso antes de empezar, para marcar el momento de creación directa de imágenes. Otras veces me siento sin más en mi espacio y realizo los labores de limpiar y ordenar como preludio del momento de empezar a trabajar. Mi intención, en general, es llegar a conocer la fuente de sabiduría y de gobierno que hay dentro de mi intención. Parte de mi intención es llegar a ser más consciente de mi conexión con los demás y, por eso, a veces, invito a gente a trabajar conmigo a mi espacio. Considero que trabajar en la creación de imágenes junto a un amigo o ser querido es una de las formas más placenteras y plenas de estar juntos.

## Atención:

Una vez que te sientas cómodo con los materiales, puedes recurrir al

proceso cada vez que necesites guía, cada vez que tengas que poner orden en tus sentimientos o tus problemas. La creación artística es una manera de profundizar en cualquier cosa que tengamos delante y requiera nuestra atención. Hay una tendencia universal a dar la espalda a las dificultades. La creación de imágenes permite quedarse con algo y, al mismo tiempo, hace de ello algo soportable, gracias al placer que procura el uso de materiales.

No hace falta intentar hacer un cuadro sobre el problema, solo tienes que formarte una clara intención de comprender algo y luego, tomar los materiales y empezar. Empieza simplemente con una marca y continúa hasta que la imagen diga que está terminada.

Normalmente olvido la intención mientras estoy absorta en el trabajo. Cuando me recuesto en la silla para contemplar la imagen, recuerdo la intención, al concentrar mi atención, se me ocurre la idea de lo que tengo que hacer a continuación, si es que tengo que hacer algo. A veces, el centrar la atención en la imagen me produce sentimientos muy intensos. Si he estado evitando lágrimas, todo ello forma parte del marchar. Experimenta dudas y formularás juicios. A veces, te sentirás tonto o desorientado. Trata de fijarte en esos sentimientos y luego déjalos pasar. Lo importante es empezar.

---

**Aut. Patt Allen, "Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad"**  
**Madrid, España.**











