



ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

Valentín González Calvo.

Arteterapeuta. Profesor Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.

vgoncal@upo.es

Arteterapia. Duelo filial. Reconstrucción de significados.

Arttherapy. Mourning For Children. Reconstruction Of Meanings.

RESUMEN

Se parte de la concepción del duelo como el proceso de reconstrucción de un mundo de significados que ha sido desafiado por la pérdida (Neimeyer (2002)). El duelo por el fallecimiento de un hijo/a es una pérdidas altamente significativas, que incide en los constructos personales, roles, hábitos, relaciones... que han dado sentido a la vida de los padres. Es una pérdida extremadamente dolorosa, y un tipo de duelo que resultan difícil de elaborar. Es una pérdida contra natura ya que la parentalidad se concibe de manera longitudinal y no efímera. La Arteterapia es una forma de psicoterapia que usa medios artísticos como modo primario de comunicación. Utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar biopsicosocial, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo que así lo requieran (FEAPA). Esta comunicación pretende dar a conocer la experiencia del taller de intervención grupal desde la Arteterapia Clínica con 6 padres y madres (3 parejas) en proceso de duelo filial. Se desarrolla en formato breve (10 sesiones), y como objetivos: Acompañar en el proceso de Duelo y desarrollar propuestas arteterapéuticas que favorezcan la elaboración funcional del duelo. La valoración de los participantes sobre la utilidad del taller es de "muy satisfechos" y algunos aspectos positivos destacados: "-El poder pensar en uno mismo/a y explicarlo pintando y modelando.-Expresarse libremente y ver lo mucho que se puede sacar de cualquier obra. Expresar mi dolor a través del color. -Sentirme acompañado y comprendido. -Hablar de mis sentimientos con los pinceles. Los colores del sufrimiento. -Sacar mi rabia. He dado forma a mi malestar. -Sacando lo que llevo dentro".

ABSTRACT

Be part of the conception of the duel as the reconstruction process of a world of meanings that has been challenged by the loss (Neimeyer (2002)). The mourning for the death of a hijo/a is a highly significant losses, which affects the personal constructs, roles, habits and relationships... that have given meaning to the life of the parents. It is an extremely painful loss, and a kind of duel that are difficult to develop. It is a loss against nature because parenthood is conceived in a longitudinal and not ephemeral way. Art therapy is a form of psychotherapy that uses artistic means as a primary mode of communication. Uses the process of creation through the artistic language to accompany and facilitate psychotherapeutic processes and promote well-being biopsychosocial, within a therapeutic relationship informed and asentida people I group as well as required (FEAPA). This communication aims to promote the experience of the workshop of group intervention from art therapy clinic with 6 fathers and mothers (3 couples) in subsidiary grief process. Develops in short format (10 sessions), and as a aims: join in the grief process and develop proposals arteterapeuticas that favor the functional development of the duel. The valuation of the participants about the usefulness of the workshop is "very satisfied" and some positive highlights: "-thinking one yourself and explain what painting and modeling-express".

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

PÉRDIDAS Y DUELOS

Se parte de la definición de duelo del profesor Robert Neimeyer (2002) quien sostiene que el duelo es el proceso de reconstrucción de un mundo de significados que ha sido desafiado por la pérdida. Se entiende que el trabajo de duelo es el ejercicio de re-construcción de los constructos personales que han sido sobrepasados por el impacto de la crisis (pérdida), en la que muchos de las creencias que sostenían al individuo (y familia) se han visto quebradas. El proceso de elaboración se alcanza cuando se consigue resignificar la pérdida e identificar los aprendizajes (dolorosamente conseguidos) que ha proporcionado el proceso de duelo.

El impacto de algunas pérdidas altamente significativas, incide en todo un mundo de constructos personales, roles, hábitos, relaciones... que han dado sentido a la vida. La pérdida produce una crisis donde la persona y la familia tienen que afrontar una nueva situación en la que los recursos previos y los equilibrios anteriores quedan desbordados. El acompañamiento profesional de duelo consiste en ayudar en el proceso de reconstruir los constructos personales que den un nuevo sentido a la vida y a lo cotidiano, también, ayudar a generar nuevos equilibrios (funcionales), y favorecer el aprendizaje que puede suponer el proceso de duelo.

EL PROCESO DE DUELO

El duelo no es una enfermedad, aunque puede tener síntomas como tal. El duelo es un proceso y no un estado, de ser esto último si sería una "enfermedad" (duelo complicado) que precisaría de ayuda profesional para su elaboración. Es un proceso natural adaptativo que se activa cuando se pierde algo o alguien significativo. El duelo requiere la implicación activa de la propia persona para su elaboración, el estilo de afrontamiento pasivo y/o evitativo generalmente termina desembocando en un duelo disfuncional. Es además, un proceso íntimo, lleno de intensas vivencias y sentimientos, que tiene repercusiones a nivel cognitivo, conductual, emocional, físico y espiritual. A su vez tiene un componente social, hacía el exterior, donde toman fuerza los rituales sociales. (Tizón, 2004; Nomen, 2007; Bucay, 2003); Bermejo, 2005; Cabodevilla,1999)

La propia palabra duelo viene del latín *dolus* que significa dolor. Los duelos duelen, y no se puede evitar que duelan. Sentir el dolor de la pérdida, es la segunda tarea que plantea Willian Worden (1997) en el proceso de elaboración del duelo. Evitar el dolor de las pérdidas significativas, supone que tarde o temprano termine aflorando complicaciones en forma de síntomas. La tarea del profesional no está orientada a "quitar" el dolor, sino "acompañar" en el dolor. Muchos profesionales sienten frustración por una orientación de la intervención poco ajustada a la idea de acompañar, y más a la idea de sanar.

El Asesoramiento o Consejería de Duelo, y la Terapia de Duelo son las dos formas que señala W. Worden (1997) como formas de intervención profesional en procesos de duelo. En el primero, los objetivos están orientados a facilitar información sobre el proceso de duelo, a ayudar asuntos incompletos, a incrementar la realidad de la pérdida evitando la negación, ayudar a expresar las emociones latentes, contribuir a superar obstáculos que dificulten el reajuste tras la pérdida, colaborar

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

en la despedida, ayudar en la reanudación de la vida... La Terapia de duelo es una intervención es más especializada, se orienta a trabajar con duelos complicados (retrasado, prolongado, exagerado...).

LOS DUELOS FILIALES

Solo quienes viven esta terrible experiencia pueden dar fe del dolor que supone. La pérdida de un hijo/a es quizás la pérdida más dolorosa a la que un ser humano se pueda enfrentar. Es uno de los tipos de duelo que resultan más difíciles de elaborar, y en si mismo encierra el riesgo de complicación. Es un tipo de pérdida contra natura, la parentalidad/marentalidad se concibe de manera longitudinal y no efímera.

Algunas características: (Tizón, 2004; Montoya, 2013; Rocatagliata, 2000; González, 2006)

- Sentimiento de haber fallado. Los padres/madres tras el fallecimiento de un hijo/a sienten que han fallado en su obligación de proteger a su hijo/a, aunque este sentimiento sea irreal dado que la causa del fallecimiento no tenga que ver con los padres.
- Perdida narcisista: También el duelo filial se plantea como una "pérdida narcisista", ya que en los hijos se proyectan muchas expectativas y deseos de futuro, al perder un hijo/a, también se pierde parte de uno mismo/a.
- Dolor agudo por oleadas. Los duelos filiales son un acontecimiento insoslayable, por cuanto resulta nuevo e impensado, marca un antes y un después, en donde nada vuelve a ser igual. Pese a una adecuada elaboración de duelo, los padres pueden manifestar en cualquier momento de su vida un dolor puntual y agudo. Es frecuente que el dolor agudo no sea sostenido en el tiempo, sino que cursa por oleadas, en los momentos mayor intensidad se corre el riesgo de desarrollar conductas autolesivas(física y/o emocionales).
- Fractura de los constructos personales: Este tipo de duelo impacta directamente en los constructos personales que dan soporte al sentido de la vida de los progenitores, entrando estos (de común) en una crisis existencial. Es un tipo de duelo que requiere del apoyo de la familia especialmente y de la red social.
- Difícil elaboración en solitario: Los padres/madres con duelos filiales, buscan y necesitan entablar contacto con otros padres/madres para poder expresar con iguales las vivencias tan intensas que están sintiendo. Necesitan compartir que no se están volviendo locos/as por el dolor, necesitan ver como otros padres/madres han sido capaces de sobrevivir a este trance. Necesitan saber que no están solos/as en este crítico momento de sus vidas.
- La familia primer grupo de autoayuda: La familia, aun pudiendo ser el principal grupo de autoayuda, no siempre (o no en todo momento), satisface las necesidades que los padres tienen. La fantasía(o realidad) del incremento o contagio doloroso, lleva a muchos padres a encerrarse en si mismos/as para no "dañar" más a los seres queridos más cercanos (pareja, hijos, hermanos...), y esto conduce a tener una vivencia de dolor en soledad. Evitar mostrar

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

el dolor, sobre todo el más agudo a los familiares más cercanos, también conduce en muchos casos a mostrar conductas externas que no se corresponde con el estado interno¹.

- Asincronía del duelo: De otra parte, se da en la familia el fenómeno que denominamos asincronía del duelo, cada uno lleva su ritmo, no hay coincidencia de los sentimientos que se viven en el mismo momento. Las propias diferencias de género y estilos de afrontamiento individual favorecen dicha asincronía.
- Reducción de la red social: En lo que respecta a la red social, ésta también corre el riesgo de quedar afectada. El resto de familiares, amigos, compañeros, vecinos... no saben cómo tratar a ese padre/madre en duelo. No encuentran la manera de aliviarles ese dolor, y con frecuencia se producen distanciamientos debido a la impotencia, a la frustración, a la incapacidad... De otra parte, *"el dolor ajeno duele"*, la cercanía de alguien que está viviendo tan intensamente la pérdida hace insoportable la situación y el consiguiente distanciamiento de muchos miembros de la red social. Junto con lo anterior está el sentimiento de incompreensión que viven los padres/madres en duelo respecto de los demás, *"los demás no están pasando por esto, no lo pueden entender"*, y efectivamente eso es así, resulta imposible ponerse en el *"lugar de..."*, a no ser que se haya vivido una experiencia similar.
- La elaboración es posible: Respecto a la elaboración, los duelos que se encuentran en un estado avanzado de elaboración se observa que el doliente ha empezado a darle un sentido a la pérdida, y a invertir sus energías en nuevos proyectos. Los seres humanos necesitamos darle sentido a todos los acontecimientos de nuestra vida, pero resulta difícil darle sentido a una pérdida tan terrible como la muerte de un hijo/a, pueden pasar años y la persona/familia no ser capaz de resignificar la pérdida².
- Predictores de duelo complicado: La mayoría de los duelos filiales cursan de manera funcional, pero en ocasiones se pueden tornar duelos complicados(no funcionales o patológicos) si hay circunstancias concurrentes, son los llamados predictores de duelo complicado, que pueden ser: carencia de redes sociales, falta de apoyo familiar, otros duelos concurrentes debido a pérdidas múltiples simultaneas, estilo afrontamiento evitativo o culpabilizante, circunstancias de la muerte(suicidio, asesinato, accidentes...), edad del fallecido y edad del doliente... En sí mismo, los duelos filiales, conllevan un alto riesgo de convertirse en duelos complicados.
- Riesgo de rupturas de pareja: Finalmente señalar dos características más de los duelos filiales, una de ellas tiene que ver con las repercusiones en la pareja. El fallecimiento de un/a hijo/a es uno de los sucesos más impactantes que puede sufrir la pareja que forman los padres. Un buen número de las parejas con duelo filiales terminan en ruptura, buena parte de ellas ya habían tenido crisis previas importantes como pareja.

¹ Como narraba una madre *"hacer teatro"*.

² Decía una madre en el contexto del trabajo grupal: *"te tuvo que pasar a ti esto (hijo) para que yo me diera cuenta que era lo importante en la vida: un beso, un abrazo, un café con unos amigos... y no solo trabajar y ganar dinero"*.
16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis
2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015
Psiquiatría.com

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

- Diferencias de género: De otra parte, está señalar las diferencias de género, los hombres viven el duelo de una manera y las mujeres de otras, la construcción cultural del género influye en estas diferencias.

Por todos los factores psicosociales antes señalados, la creación de grupos de duelo es altamente favorable para ayudar a la elaboración funcional de los duelos filiales. En los grupos, los padres se expresan en libertad, se entienden recíprocamente, no se juzgan, se aceptan... y sobretodo, se acompañan.

LA ARTETERAPIA

Entendemos por Arteterapia (AT), como una forma de psicoterapia que usa medios artísticos como modo primario de comunicación. Según la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA) y la Asociación Profesional Española de Arteterapeutas (ATE), la AT es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar biopsicosocial, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo que así lo requieran. La AT toma su esencia en el potencial terapéutico de la creación artística dentro de un encuadre adecuado, con el objetivo de promover dinámicas de transformación personal mediante la capacitación personal y social, el desarrollo expresivo y creativo, el cambio de posición subjetiva y en su caso, la elaboración sintomática³.

Según López Fernández y Martínez Díaz (2006), la AT busca indagar en el conocimiento interno del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no basta o no es suficiente.

Siguiendo a Klein (2008); Allen (2010); Ganin, 2006), entre otros, se puede decir que la AT supone el acompañamiento terapéutico a personas que tienen alguna dificultad/es o están viviendo alguna crisis a través de la producción artística que facilita un proceso de transformación de sí mismas. Tanto el proceso de creación artística en sí mismo, como la obra resultante, actúan como intermediarios e interlocutores en la relación terapéutica, y permiten que determinados sentimientos o emociones relacionados con el foco de la dificultad, conflictos internos, la crisis... encuentren vías de expresión complementarias o alternativas a la palabra. La AT no persigue el alivio momentáneo de síntomas, no se emplea como herramienta diagnóstica o test proyectivo, sino la generación de un proceso de cambio interno profundo.

Una de los aliados fundamentales de la práctica de la AT es la creatividad inherente a todo ser humano; también la capacidad de simbolizar el mundo interior. La AT brinda la oportunidad para que la persona exprese sus emociones y sentimientos. López Fernández y Martínez (2006:14) entienden que en el taller de Arteterapia se deben sentir el proceso creativo, ver el arte como un proceso de

³ <http://feapa.es/feapa.html>

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

deconstrucción y creación, de encierro y liberación constantes. La creación debe ser liberadora, y como lenguaje, un intento de comunicación con uno mismo y con los demás.

Las creaciones u obras plásticas son la vía a través de las cuales la persona se expresa, éstas son (o puede ser) acompañadas por la palabra (narrativa). El proceso creativo ayuda a tomar conciencia, y a la vez puede ser generador de cambios. Cuando la persona comparte su creación con el/la arteterapeuta y con el grupo⁴, se generan nuevos significados de la obra, se estimula la expresión, y se potencia enormemente el proceso terapéutico⁵.

Los materiales empleados y la obra en sí misma en AT, actúan como interlocutores con su creador, cuestionándolo, interrogándolo, confirmando, ayudándole a descubrir.

A continuación se enumeran, algunos de los efectos de la AT: Posibilita y desarrolla la expresión en un espacio activo de escucha y diálogo; fortalece la autoestima y refuerza la autoconfianza; desarrolla la capacidad de simbolizar, sintetizar y hacer metáforas; desarrolla la capacidad de trabajar de forma individualizada y en grupo; promover la integración coherente de estímulos exteriores e interiores disminuyendo la ansiedad; estimular la comunicación y favorecer las relaciones con el entorno y con los otros; favorece la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración, incrementándola autonomía personal; generar imágenes que permanecen y permiten su análisis posterior de forma longitudinal de las obras realizadas por la persona.

ARTETERAPIA GRUPAL CON PADRES Y MADRES EN DUELOS FILIALES

- **Contexto:** A continuación se va describir una experiencia de AT con padres y madres en duelo por el fallecimiento de hijos/as en el marco de una asociación de ayuda mutua⁶. Sus objetivos fundacionales, entre otros, son los de ayudar, apoyar y acompañar a padres y madres en duelo.
- **Formato Breve:** El taller de AT forma parte de una experiencia distinta al modelo de terapia de grupo en la intervención en duelos que la asociación desarrolla. La experiencia de AT se realizó en un formato breve de 10 sesiones, a razón de una sesión semanal. El marco teórico inspirador de este proyecto ha sido desde el enfoque sistémico-constructivista.

Se han seguido las aportaciones de Neimeyer (2002); García (2010); Botella, Herrero y Pacheco(1997); Ganin (2006) como marco referencial, donde se planteó un modelo de intervención en el proceso de duelo distinto al tradicional, no limitándose a la perspectiva de etapas, destacando el papel protagonista del sujeto/familia en duelo, y no anclándose a la perspectiva de un patrón normativo de duelo. También se han contemplado las grandes diferencias en el proceso según las personas, se ha reducido la perspectiva individualista y se ha potenciado la dimensión relacional del duelo. Se ha orientado al trabajo narrativo de

⁴ La AT trabaja individualmente y también en grupo.

⁵ La obra creada es una suerte de externalización del in-consciente, si se sigue la corriente psicodinámica.

⁶ La Asociación Alma y Vida, fundada en 2004 a instancias de madres y padres que estaban viviendo duelos filiales. Quien suscribe tiene el honor y agradecimiento de haber contribuido a su fundación.

16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis
2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015
Psiquiatría.com

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

acompañamiento a la obra plástica y el proceso de creación de la misma. El proceso terapéutico se ha orientado a la "reconstrucción de significados" tras la pérdida filial.

- **Arteterapia Clínica:** La modalidad de práctica arte terapéutica ha sido desde la AT Clínica entendida ésta como aquella que realiza el abordaje de experiencias traumáticas (duelos, catástrofes, abusos, maltrato...), y que está orientada a disminuir desajustes emocionales, identificar y canalizar sentimientos, enfrenar disfunciones, enfermedades, patologías, mejorar la comunicación y relación social, favorecer la relajación, reflexión, la introspección y enfrenar asuntos pendiente que generan malestar (ansiedad, distrés, fobias, agresividad, culpa...).
- **Modalidad:** El formato de trabajo ha sido Grupal y de Pareja. No obstante, desde la AT se entiende que aun en formato grupal, cada miembro del grupo realiza un trabajo individual. La AT grupal parte siempre de un formato individual que pasa a la dimensión grupal en la puesta en común (sin dejar de valorar la influencia que puede tener hacer un creación individual en un escenario con más miembros donde estos influyen, motivan, condicionan, apoyan, acompañan...).
- **Objetivos:** Los objetivos generales fueron: 1. Acompañar en el proceso de Duelo; 2. Desarrollar propuestas arteterapéuticas que favorezcan el desarrollo de un duelo funcional en los participantes del grupo. Los objetivos específicos: 1. Que los participantes sean capaces de identificar qué es lo que están sintiendo en cada momento. La intención es ayudar a tomar conciencia con su propio cuerpo, con su sí mismo, con sus vivencias. 2. Favorecer que los participantes expresen sus emociones a través del lenguaje artístico. 3. Potenciar la dimensión terapéutica del grupo. 4. Favorecer la capacidad de escucha y favorecer que los participantes sean capaces de demandar ayuda al grupo, cuando sientan la necesidad de ello. 5. Conseguir mediante la intervención AT que los participantes sean capaces de percibir sus progresos en su proceso de duelo, los obstáculos y bloqueos, así como los retos pendientes.

ENCUADRE DEL TALLER DE ARTETERAPIA

Tras la convocatoria en la asociación, y tras las entrevistas iniciales, el grupo se formó con 6 participantes, con la particularidad de que eran 3 parejas, circunstancia que no era un requisito previo para el acceso al taller de AT. Esta dimensión pareja ha otorgado al grupo un valor añadido al taller ya que permitió trabajar la dimensión pareja-padres estando ambos presentes y retroalimentándose. La edad de los participantes fue entre los 30 y 44 años, todos/as expresaron el deseo de vivir la experiencia de la Arteterapia como forma terapéutica alternativa a las tradicionales basadas en la narrativa.

En la presentación y comienzo del taller, se fijaron una reglas de funcionamiento a nivel individual y grupal, se solicitó la aceptación de las mismas como paso previo al comienzo del trabajo grupal, todos/as los miembros aceptaron de buen grado dichas reglas. Como premisa básica y previa, se aceptó que todos los miembros del grupo acceden a participar libremente.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

Las reglas fijadas fueron: Aceptar al otro/a sin querer cambiarlo. Privacidad y secreto de grupo. Respetar los procesos, la ideología y las opiniones de cada participante. Respeto por quien habla evitando interrumpirlo/a. Respeto por quien en ese momento no desee hablar(o no desea desarrollar ninguna propuesta creativa) si no siente deseos de hacerlo. Permitir la expresión de nuestras emociones. Expresarse libremente respetando a los demás. No interpretar la obra de los demás, ni poner en boca de los demás pensamientos propios. No juzgar las conductas de los demás. No hacer comparaciones entre procesos, obras o situaciones. Evitar dar consejos si no son pedidos, y evitar decir a los demás que es lo que tienen que hacer. Pedir la palabra para hablar, respetar las normas y horarios de comienzo y finalización de cada sesión; respetar el compromiso de asistencia y puntualidad, avisando en caso de ausencia. Colaborar en la recogida de los materiales al final de cada sesión.

Al principio de las sesiones se solicitó al grupo su autorización para poder obtener fotografías del proceso y de las obras con fines académicos y de investigación, a lo cual accedieron sin problemas.

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

En la primera sesión se comenzó definiendo el setting del taller y se estableció el marco general de trabajo. También se realizaron las presentaciones de los miembros y mía como arteterapeuta, así como comentarios respecto a motivos y expectativas relativos a la inscripción en este taller.

Se planteó la modalidad de trabajo de la AT mediante un breve recorrido histórico de la AT incidiendo en el poder terapéutico del arte, los objetivos que persigue, así mismo las diferencias con otras formas basadas en la creación plástica (manualidades, terapia ocupacional, talleres de pintura...). También presenté la metodología, los tiempos de trabajo y los materiales más frecuentes a utilizar.

En este punto, se resaltó la importancia del proceso creativo y de la obra, poniendo el acento en lo primero, y anticipando las posibles resistencias y autoexigencias respecto a lo segundo(obra).

También con carácter general, al comienzo de cada sesión se realizaba alguna actividad de partida para facilitar la conexión de cada participante con el grupo, con la sala, con el arteterapeuta y consigo mismo. Generalmente han sido dinámica de respiración, visualización, relajación, frases o cuentos de motivación y/o reflexión antes de comenzar.

A la terminación de cada trabajo de creación y durante la exposición-reflexión del trabajo realizado, se le formulan preguntas orientadas a la reflexión: ¿En que te ayuda este trabajo? (obra, ejercicio, dinámica); ¿Qué has sentido durante el proceso de creación?; ¿Has tenido algún debate interno, dificultad o bloqueo durante el proceso de construcción?; ¿Cómo lo has resuelto?; ¿Qué has querido significar?: antes, durante, después. ¿Qué necesidades, deseos, vivencias... expresa tú obra?; ¿A algún miembro del grupo, la obra del compañero/a y la explicación de la misma le ha generado algún pensamiento, emoción, reacción?; ¿Qué es lo que más/menos te ha gustado?.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

PROPUESTAS CREATIVAS

1º Sesión

Temática: Presentación del taller, de los participantes y de la metodología de trabajo.

Objetivo de la sesión: Familiarizarse con la expresión plástica. Superar resistencias y miedos al dibujo y los materiales. Favorecer el conocimiento-confianza grupal.

Propuesta/s creativas: 1ª Presentación de los miembros. 2ª. Dibujar en el aire. 3ª Dibujar formas a partir de puntos dados. **Materiales:** Papel A4 y ceras.

Análisis: Dibujar en el aire: Se trataba de dibujo libre pintando con su imaginación y utilizando los dedos como si fueran un pincel o un lápiz. La intención era lúdica, evitar la resistencia de enfrentarse a papel blanco. Se recrearon en sus dibujos imaginarios, se les fueron dando breves consignas: imagina las formas, ponle color a cada parte del dibujo, añádele detalles, ponle sombra o brillos... Se observó gran interés, entretenida y tuvo una duración mayor que la prevista. En la puesta en común todos narraron con gran lujo de detalles sus creaciones, conectando con su vivencia interior ya desde el primer momento. Desde el primer dibujo el grupo comenzó a expresar sus vivencias de duelo sin ninguna dificultad, esta actitud estuvo presente durante todo el taller.

Dibujar formas a partir de puntos dados: El objetivo era tomar contacto con los materiales y con el papel a partir de unos puntos de referencia en el papel desde donde comenzar a construir (para evitar los miedos y las resistencias al papel en blanco). No se pretendía entrar directamente en el proceso de duelo. Todos/as se prestaron con gran interés a la propuesta y comenzaron a visibilizar objetos a partir de los puntos dados. En la puesta en común los comentarios giraron en torno a la dificultad para soltar su imaginación y visualizar formas, otro de los comentarios fue que el silencio para realizar la propuesta le ayudó a concentrarse. También hicieron referencia a que las formas que visualizaron se conectaban con intereses, preocupaciones del momento: Ej. Una madre dibujó una bailarina flotando hasta el cielo, la tituló "danza celeste" conectando el dibujo con su hija fallecida; una madre dibujó una cometa de colores que la tituló "mi timón" representando a su hija fallecida y como ésta la guiaba en su día a día.

Las propuestas están orientadas a tomar contacto con la AT, con los materiales y con el grupo, no necesariamente entrar en el proceso de duelo; no obstante las referencias a la pérdida y al proceso de duelo ya aparecieron.

2º Sesión

Temática: Mis vivencias.

Objetivo de la sesión: Expresar sentimientos, preocupaciones e intereses a través de la expresión plástica.

Propuesta/s creativas: El garabato. **Materiales:** Papel A4 y ceras.

Análisis: El garabateo, consistía en tomar un folio blanco o del color que quisieran y que sobre el mismo garabatearan con un lápiz o ceras de manera aleatoria durante un momento. El

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

segundo paso de este ejercicio consistía en que sobre el mismo (garabato) cada uno/a intentaran identificar formas que este garabato contenía. Esta técnica permite que afloren los sobre el garabato las formas que representan intereses, preocupaciones, deseos, constantes miedos... Se prestaron a dibujar sin problemas, el grupo se sentía cómodo y animado realizando este ejercicio improvisando, sin tener que pensar nada. En algún caso se observó que algún miembro le costaba "soltarse" para hacer el garabato y lo dibujaban con cierto orden y forma, luego este aspecto se reflejó en algunas de las obras de la misma persona, así como su deseo de cambiar esa racionalidad y rigidez por mayor flexibilidad y emocionalidad.

Encontraron y narraron elementos muy significativos que les conectaban con su situación actual. Ej. Los/as participantes encuentra el "coche familiar" dentro del garabato, que le conecta que su familia de origen, especialmente con su padre, manifestó la necesidad de contacto con su padre en estos momentos de duelo, poder estar con él y que este le ayudara en estos momentos difíciles para ella. Otro de los padres, identifica dentro del garabato una cara sonriente, ésta le conecta con la sonrisa de su hija ya fallecida, durante su exposición comparte con el grupo como esa imagen es recurrente en su pensamiento y como esta sonrisa le ayuda a seguir viviendo. Tanto en este ejercicio, como en el anterior y siguientes, se empieza aflora el proceso de duelo, invitando hacer resignificaciones, algunos ejemplos de dibujos y significados atribuidos: "la cometa" que guía, "la sonrisa" que acompaña, "las formas de la naturaleza" que ayuda que ayuda a dar tranquilidad y sosiego...

3ª Sesión

Temática: Expresión emocional presente.

Objetivo de la sesión: Libre expresión emocional a través de las artes plásticas

Propuesta/s creativas: Dibujo Libre. Móvil⁷ de mis fortalezas (intra-extrasesión). **Materiales:** A libre elección, los participantes emplearon fundamentalmente cartulinas de colores, folios de colores, ceras, rotuladores, acrílicos, lápices de colores, pinceles.

Análisis: "Dibujo libre": El objetivo es la libre expresión de cada participante. El dibujo libre favorece la expresión del mundo interior, de las vivencias del momento, ayuda enormemente a trabajar el proceso que está viviendo la persona. Se pasa a esta modalidad creativa una vez se había realizado un trabajo previo más dirigido.

Se observa al grupo muy motivado por la actividad, no afloran resistencias en ningún participante, algunos se separan del grupo en mesas más distantes para trabajar de manera más cómoda e íntima. El silencio se convierte en aliado, este aspecto es resaltado en la puesta en común de este y otros ejercicios, el silencio respetuoso, el silencio en grupo, el silencio creativo.

El resultado final del ejercicio del dibujo libre, hace aflorar de una parte la percepción de sí mismos y la vivencia de duelo, sobre todo las necesidades que sienten en este momento. Aparecen

⁷ El móvil es una forma de creación artística en la que partiendo de materiales variados (metal, madera...) se construye una estructura básica de la que penden distintos elementos móviles y precisando un "equilibrio" que permita sostener la obra.
16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis
2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015
Psiquiatría.com

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

paisajes (playa, atardecer...), también formas vegetales (sol, nubes...). En la puesta en común la explicación de sus dibujos va conectado de una manera evidente a como se perciben a sí mismo los participantes, y como el impacto de la pérdida y del duelo los está cambiando. Se observa esa necesidad de trabajarse a sí mismo, de reconocerse y de identificar los cambios. Así por ejemplo la madre embarazada dibuja un muñeco de peluche recurriendo nuevamente a la maternidad que es la preocupación actual más importante en forma de ilusión y de miedo, expresando si será capaz de ser madre de nuevo y de que su hijo esté sano. Expresaba que su maternidad previa fue muy breve y esto la llenaba de incertidumbres.

El deseo de conocerse más a fondo y del crecimiento personal a partir de la experiencia de duelo, fue una de las conclusiones que se extrajo tras la puesta en común de todos los dibujos libres. A partir de ahí se les propuso a los participantes seguir con esta temática las próximas sesiones conforme a los objetivos del taller. Esta idea si circunscribe en el marco teórico antes señalado de reconstruir un mundo de significado que ha sido desafiado por la pérdida: "el sí mismo", ¿quién soy ahora?, ¿dónde voy?, ¿para qué estoy aquí?, ¿cómo sigo adelante?, ¿En que he cambiado?... En las propuestas creativas en la línea del autoconocimiento a partir del proceso de duelo, se partió de la idea de que vivir duelo puede ser una oportunidad para crecer a través del proceso, -las crisis como oportunidad de crecimiento- y reconstrucción y de en la generación de un nuevo equilibrio funcional.

El "Móvil de mí y de mis fortalezas": En esta propuesta creativa, se les propuso comenzar a construir un móvil sobre sí mismo desde sus fortalezas, cualidades y recursos personales. Para ello se les facilitó los materiales disponibles en aquel momento (revistas viejas, hilos, tijeras, alambre, lanas, madera pegamento...). A todos/as las propuesta le resultó de interés. Esta propuesta estaba pensada para trabajar intra y extra sesión. Se les pidió que siguieran en casa trabajando con el móvil, que le añadieran nuevos elementos, que reflexionaran individualmente sobre él y que se conectaran con lo más interior de sí mismos visualizando sus recursos personales, y que lo trajeran terminado para la siguiente sesión.

4ª Sesión

Temática: Mis recursos personales.

Objetivo de la sesión: Visualizar fortalezas. Trabajar desde los recursos personales el afrontamiento del duelo, e identificar los aprendizajes que éste le está reportando.

Propuesta/s creativas: "Móvil de sí mismo y de mis fortalezas".

Análisis: Con el móvil ya terminado, se expusieron en la sala tras un breve tiempo para ajustes de última hora, se realizó la puesta en común. Este trabajo resultó muy útil para profundizar en la idea del autoconocimiento, especialmente después de la crisis que para cada uno/a ha supuesto el fallecimiento de su hijo/a, así como la oportunidad de expresar el crecimiento personal que está suponiendo enfrentar el proceso de duelo. Los/as participantes valoraron el tener que identificar los aspectos más significativos de sí mismo y además tener que buscar un elemento simbólico que lo representara, esa doble búsqueda supuso también un gran desafío. El móvil resultó ser

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

autoconfrontativo, supuso el encuentro consigo mismo/a, con lo propio y con lo introyectado, con el pasado y con el presente, con el antes y con el después. Señalar, que en todos los móviles se observó de manera destacada la huella de la pérdida filial, en unos como una dura experiencia que les ha hecho más sensibles y que les está ayudando a crecer; en otros como guía; en otros como la fuerza motriz para seguir viviendo. En el móvil también aparecieron las polaridades emocionales, así como los objetos de apego de sus hijos fallecidos y objetos transicionales.

5ª y 6ª Sesión

Temática: Sintiendo y expresando.

Objetivo de la sesión: 1. Tomar conciencia de lo que siento. 2. Ponerle nombre a lo que siento. 3. Ser capaz de expresar y compartir con los demás lo que siento.

Propuesta/s creativas: Intrasesión: Dibujar una emoción. ; Extrasesión: Fotografiar una emoción. **Materiales:** Cartulinas de colores, acrílicos, ceras, pinceles, móvil o cámara de fotos.

Análisis: La quinta y sexta sesión, se siguió trabajando el sí mismo a partir de la pérdida, para ello en este caso se les propuso que tomaran conciencia de sus emociones que estaban sintiendo en cada momento. Esta propuesta se enmarca con el objetivo de: 1. Tomar conciencia de lo que siento; 2. Ponerle nombre a la emoción/es; 3. Ser capaz de expresarlas y compartirlas con los demás. Se le proponen dos ejercicios, uno intrasesión y el otro extrasesión. El primero de ellos consistía en dibujar la emoción que en ese momento estaban siendo con mayor intensidad. Antes del ejercicio de plasmar en el papel, realizamos un breve ejercicio de visualización de toma de conciencia del propio cuerpo y de autoexploración. Se trabajó con materiales libres, aunque la mayoría optó por pintar con ceras blandas y lápices de colores. Señalar que los títulos de los dibujos realizados durante la sesión fueron: confusión, desahogo, alivio, dolor, esperanza, liberación.

El segundo ejercicio extrasesión propuesto para casa consistió en que realizaran una o varias fotografías de una emoción. Este trabajo resultó altamente interesante para los miembros del grupo por varias razones: la primera es que habían cambiado de técnica artística (fotografía), la segunda, porque les había resultado todo un reto identificar una emoción de manera simbólica y además tener que captarlo con la cámara fotográfica o el móvil. Esta actividad les mantuvo activos e interesados durante la semana antes de la sesión. La producción resultó altamente terapéutica, todos apreciaron el valor del ejercicio y quedó demostrado la gran sensibilidad en los detalles. Los temas elegidos fueron diversos: flores marchitas, expresión de la pareja en un claro oscuro, foto de un detalle contenido en otra fotografía de la hija y del hijo fallecido...Todas las fotografías reflejaban emociones relacionadas con el duelo, distintas por cuanto cada uno/a estaba en un momento del duelo diferente. Expresar las emociones mediante una fotografía capturada por ellos/as supuso una forma diferente de expresión altamente valorada.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

7ª y 8ª Sesión

Temática: Del presente al futuro.

Objetivo de la sesión: Tomar conciencia de sí mismo y de los aprendizajes. Visualizarse hacia el futuro.

Propuesta/s creativas: "Lo que soy y lo que quiero ser". **Materiales:** Folios de colores, ceras, acrílicos, lápices de colores.

Análisis: La séptima y octava sesión se centró en la idea de sí mismo, pero en este caso con ejercicios tendentes a tomar conciencia de lo que "soy", y también lo que "quiero ser", en esta propuesta se apuntó claramente hacia su proyección futura en relación a la elaboración de su proceso de duelo. Para ello se les propuso dos ejercicios sobre la misma base: el primero consistía en identificarse con un árbol, y el segundo, con un animal. El pedido se concretó con las referencias a lo que soy y a lo que quiero ser, trabajando con la dimensión presente y futura.

Este trabajo resultó muy creativo, los participantes se afanaron en identificarse con un árbol; esto supuso un esfuerzo por identificar cuáles son sus características personales y proyectarlas sobre una especie de árbol en concreto, añadiéndole además una estación del año, un lugar de ubicación, y elementos que rodean ese árbol. En la puesta en común fueron recurrentes los comentarios sobre la oportunidad que les había dado este ejercicio para visualizarse a sí mismos/as, y sobre todo desde la perspectiva de las cualidades.

Señalar que uno de los árboles que se repitió fue el ciprés, por ser el árbol que culturalmente simboliza la ayuda a elevar las almas hasta el cielo, pero también por su flexibilidad, su altura, su grácil movimiento, su esbeltez. También apareció el olivo, por su robustez y la capacidad de dar frutos. Respecto a los animales, representaban la fortaleza, la ternura, la lealtad, el cariño como realidad y también como aspiración.

El ejercicio resultó altamente estimulante por ser capaz de ver las cualidades positivas que veían en los árboles con los que se identificaban, como en el ejercicio de los móviles, el acto de visualizarse (positivamente), tuvo un enorme efecto terapéutico en los participantes.

9ª y 10ª Sesión

Temática: Ser pareja, ser padres/madres.

Objetivo de la sesión: Visibilizar la dimensión pareja y su diferenciación con la parentalidad.

Propuesta/s creativas: Construir juntos. Comunicarse con el tacto. **Materiales:** Plastilina.

Análisis: La novena y décima sesión se centraron en trabajar las vivencias de pareja. Se les propuso trabajar con plastilina, para trabajar con tres dimensiones. Fueron dos ejercicios los propuestos, el primero de ellos era nuevamente moldear con plastilina como se sentían en ese momento respecto a su duelo y respecto a su pareja. Este ejercicio permitió modelar emociones intensas. De nuevo parecieron los objetos de vinculación y también las polaridades. En algunas de las creaciones apareció la dimensión individual, pero también incluyendo la vivencia de la pérdida que también está sintiendo la pareja y también la vinculación con la familia de origen como ayuda y apoyo.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

La segunda propuesta, fue un trabajo de construcción en pareja. Se les propuso una creación conjunta con plastilina y con los ojos tapados, en el proceso constructivo no podían hablarse, sino comunicarse solo a través del contacto con las manos, a través del material y la obra en si misma. Este trabajo que se extendió durante un tiempo suficiente, detonó vivencias intensas: durante su realización generó risas, complicidades, desacuerdos... pero fue en la puesta en común cuando se visualizó aspectos relacionados con la pareja en lo que se refiere a comunicación, diferencia de intereses, ejercicio del poder y la influencia, flexibilidad y receptividad, creación conjunta... Este ejercicio fue altamente valorado por los participantes.

La última sesión y de cierre, sirvió para hacer el cierre con un ritual de terminación depositando cada uno/a en una cajita/sobre aquello con lo que se quedaban del taller, se comentó la vivencia del trabajo realizado durante los cuatro meses y se realizó la evaluación final escrita. También sirvió para acordar la realización de un videomontaje con las fotografías del taller para dar a conocer la experiencia al resto de padres y madres de la asociación Alma y Vida. El video se presentó en el Encuentro anual de la asociación ante 90 padres/madres con una valoración extraordinariamente positiva de los asistentes, especialmente por lo novedoso que les resultaba esta forma terapéutica de trabajo del duelo; también valoraron mucho la motivación del grupo y la fuerza para enfrentarse a la creación artística pese a su dolor por la pérdida.

EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Junto con las evaluaciones cualitativas al final de cada sesión, el último día se realizó una evaluación final, el instrumento de evaluación constaba de dos partes cuali-cuantitativa. Los resultados son la media de los 6 cuestionarios, la parte cualitativa se basaba en una escala de 0 a 10 donde 0 era "muy insatisfactorio", y 10 "muy satisfecho". La media de las puntuaciones fueron las siguientes:

- Consideras que se te explicó bien el primer día en que consistirían las sesiones de Arteterapia: 9.6
- Serías capaz de recordar cual era tú nivel de expectativa al incorporarte a las sesiones de Arteterapia: 8
- ¿Cuál es tú nivel de satisfacción después del taller respecto las expectativas previas?: 9
- ¿Cómo valoras la metodología seguida en las sesiones?: 9.8
- ¿Cómo te has sentido en el grupo?: 9
- ¿Cómo valoras al arteterapeuta durante las sesiones?: 10.
- ¿El tiempo dedicado en cada sesión lo consideras?: 8
- ¿Recomendarías a otras personas que asistieran a sesiones de Arteterapia?: SI (todos).

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

- Si tuvieras que cambiar algo... ¿qué sería?: *Que hubiera más sesiones (2). Más música en las sesiones/Nada/ Trabajo al aire libre /Crear un blog para seguir comentando las sesiones /Luz más relajante.*
- ¿Qué consideras que ha sido lo más positivo hasta ahora?: *El poder pensar en uno mismo y explicarlo (2) /Poder expresarse libremente y ver lo mucho que se puede sacar de cualquier obra /Reflexionar /Compartir un espacio creativo con otras personas, incluida mi pareja /Compartir (3) /La experiencia de plasmar emociones en el papel o plastilina... y compartirla con los demás (2) /La participación individual y del grupo.*
- ¿Qué consideras que es lo menos positivo hasta ahora?: *Nada (2) /Más tiempo para algunos dibujos /Que durara más tiempo /No conseguir sacarlo todo de mi interior, todavía.*
- A nivel personal, ¿en qué consideras que ayuda el trabajo realizado en las sesiones de Arteterapia?: *Abre la mente sobre uno mismo y permite situarnos mejor según qué momentos y circunstancias/ Me ayuda a estructurar mis pensamientos, a conocerme mejor /Poner en orden mis ideas /El movimiento ayuda, en contra de estar estático/ En saber escuchar, valorar los demás y sobre todo conocerse a si mismo/ Porque al analizarte a ti mismo y a los demás resaltas los aspectos que te gustan de ti y lo que te gustaría mejorar/ Es una forma de mostrar los sentimientos de cada uno de forma creativa, imaginativa y amena/ Ayuda a conocerse a uno mismo y hacer reflexionar.*
- Si tuvieras que resumir con una palabra o frase corta lo que está suponiendo para ti asistir a Arteterapia ¿dirías?: *Una oportunidad más para cambiar a mejor/ Encuentro con tu yo interior/ Autoconocimiento/ Compartir y cambiar lo negativo por lo positivo/ Seguir conociéndome/ Liberación/Crecer (3).*

CONCLUSIONES

A modo de reflexión final resaltaría algunos aspectos respecto a la experiencia:

- El trabajo de AT en los duelos filiales es una modalidad de intervención que contribuye de manera muy positiva en el proceso de acompañamiento y puede ayudar en el proceso de elaboración.
- Afirmar que la creación artística facilita que afloren las vivencias de duelo, máxime si tenemos en cuenta que la expresión emocional es algo esencial para la elaboración del duelo. La obra actúa como detonante, pero también como contenedor emocional. Las intervenciones narrativa se apoya en los relatos e historias que cuentan los protagonistas, también en su lenguaje no verbal, sin embargo, desde la perspectiva de AT, la obra en si misma es contenedora de las emociones, sirve de soporte no solo al autor, sino también al arteterapeuta y al grupo.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

- Destacar que la suma de los factores: proceso creativo, obra, más expresión narrativa al grupo, intervención del profesional y aportación del grupo, multiplica el potencial terapéutico de esta modalidad de intervención.
- Reafirmar que el grupo encierra en sí mismo un alto potencial terapéutico, éste actúa como movilizador y detonador de vivencias, pero también de acompañante de las mismas. La AT brinda la posibilidad de aunar el trabajo a nivel individual y también en lo Grupal, y en este caso, la suerte de haber podido trabajar también en la dimensión Pareja.
- Finalmente resaltar los efectos positivos de la experiencia en el trabajo de reconstrucción de significados tras la pérdida. Cada una de las propuestas creativas, desde el primer momento, han facilitado la expresión emocional relacionada con el duelo, han ayudado en el proceso de reconstruir los constructos personales, en la resignificación de la pérdida, y en el aprendizaje que supone vivir un duelo de estas características. Todos los participantes han valorado altamente la experiencia por cuanto ha contribuido en su proceso de elaboración del su duelo.

BIBLIOGRAFÍA

- Allen, P.(2010). *Arte-terapia*. Madrid. Gaia.
- Bermejo, JC.(2005). *Estoy en duelo*. Madrid. PPC.
- Botella, L; Herrero, O. y Pacheco, M.(1997). *Duelo, pérdida y reconstrucción narrativa: Estudio de un caso*. En L. Botella (Comp.), *Construcciones, narrativas y relaciones: Aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia*. Barcelona, Edebé.
- Bucay,J.(2003). *El camino de las lágrimas*. Barcelona. Grijalbo.
- Cabodevilla, I. (1999). *Vivir y morir conscientemente*. Bilbao. DDB.
- Ganin, B.(2006). *Dibujar con el corazón*. Barcelona. Obelisco.
- García Hernández, A.(2010). *Vivir el duelo*. Santa Cruz de Tenerife. Ed. Idea.
- González Calvo, V. *Trabajo Social Familiar e intervención en procesos de duelo con familias*. VI Congreso de Escuelas Universitarias de Trabajo Social. Zaragoza 17-19.5.2006. ISSN 1132-192X Universidad de Zaragoza. 2006
- Klein, JP.; Bassols, M.; Bonet, E.(2008) *Arteterapia*. Barcelona. Octaedro.
- López Fernández, M. Y Martínez Díez; N.(2006) *Arteterapia*. Madrid, Tutor.
- Montoya, J.(2013). *Pérdida, aflicción y luto*. México. E. Trillas.
- Neimeyer, R.(2002) *Aprender de la pérdida*. Barcelona. Paidós.
- Nomen, L.(2007). *El duelo y la muerte*. Madrid. E. Pirámide.
- Pérez Sales, P. y otros.(2000). *Terapia de grupo en duelo complicado. Un enfoque desde los factores de cambio positivo*. Rev. Psiquiatría. Vol 12, nº 3. Diciembre de 2000.
- Roccatagliata, S.(2000). *Un hijo no puede morir*. Santiago de Chile. Grijalbo.
- Rogers, C.R.(1996). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, Paidós.

ARTETERAPIA CON DUELOS FILIALES

- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena y duelo*. Barcelona. Paidós.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós.

ANEXO I: ALGUNAS CREACIONES

