



Facultat de Pedagogia de la UB
UNIVERSITAT DE BARCELONA
Campus Mundet

Disseny d'un projecte multidisciplinar per col·lectius amb trastorn mental des de la Mediació Artística

Treball Final de Postgrau

Marina Giner Ramos
NIUB: 14736621
Tutora del treball: Ascensión Moreno

Índex

Marc teòric

1.	Introducció general	4
1.2	Introducció	5
2.	Diagnòstic	6
3.	Característiques i problemàtiques del col·lectiu	8
4.	Introducció a la Mediació Artística	11
5.	Resiliència	15
6.	Tipus de projectes: Generals i/o per trastorns mentals	18
7.	Relació amb l'arteteràpia	26
8.	Mediació amb trastorns mentals	29
9.	Perquè art i trastorns mentals?	30
10.	Centre SUSOESPAI	30

11. Disseny del projecte

11.1	La missió	38
11.2	La visió	39
11.3	Valors	40
11.4	Objectius estratègics	41
11.5	Objectius específics i operatius	42
11.6	Metodologia	43
11.7	Programa	45
11.8	Organització de les sessions	46
11.9	Calendari	70
11.10	Recursos	71
11.11	Criteris d'avaluació	73
11.12	Bibliografia	76

Resum

El disseny d'un projecte artístic-terapèutic que es vol dur a terme en una associació artística dedicada en l'àmbit de la salut mental, anomenada SUSOESPAI. Presenta un programa mensual d'activitats des de disciplines múltiples, sense incloure les arts plàstiques, per tal de treballar l'expressió corporal des de la metodologia de la Mediació Artística. El projecte té la intenció de promoure la inclusió social d'un col·lectiu amb trastorns mentals heterogeni.

Abstract

The design of a therapeutic art project to be carried out in an artistic association dedicated to the field of mental health, called "SUSOESPAI". Presents a monthly program of activities from multiple tools, not including the arts, to work the body expression from the methodology of Mediation Art. The project intends to promote the social inclusion of a heterogeneous group with mental disorders.

Introducció general

Aquest projecte neix amb l'objectiu d'ampliar el ventall d'ofertes de l'entitat SUSOESPAl, una associació particular que es dedica a promoure l'art en l'àmbit de la salut mental. Caldria però, fonamentar-lo amb una base teòrica que l'avalí.

El projecte cal que s'adequi amb la filosofia i els objectius de SUSOESPAl, d'acord amb la missió del centre, responent a les necessitats i complementant el ventall de propostes artístiques que actualment el centre du a terme. L'objectiu comú, seria ajudar a millorar les vides d'un col·lectiu en situació d'exclusió social, que el conforme un grup heterogeni d'adults amb trastorns mentals. L'equip de professionals de l'associació, es constitueix per: Professors llicenciats en Belles Arts, tècnics en educació de museus i artistes col·laboradors.

L'interès personal d'aquest projecte neix d'una inquietud pròpia per treballar amb un col·lectiu d'aquestes característiques, sent nova per mi aquesta intervenció. Fins ara, he treballat com a artista i monitora en el sector infantil, en el Casal dels Infants del Raval, portant a terme les pràctiques artístico-educatives que conformarien els projectes de Mediació Artística. Així doncs, aquest projecte que consta de dues parts, primer d'un marc teòric amb el qual es fonamenta, seguit del disseny propi del mateix, em resulta tot un repte des del meu bagatge tant pel que fa al coneixement sobre el món dels trastorns mentals, com del plantejament a unes pràctiques artístiques i educatives que serien aplicables a un col·lectiu adult.

La meua formació reglada com a graduada en Belles Arts i actualment com a estudiant de postgrau en Mediació Artística a la Universitat de Barcelona, em capaciten per donar forma tant pràctica com teòrica al possible projecte de Mediació Artística. Aquesta proposta educativa aniria d'acord amb la metodologia i les característiques principals de la Mediació Artística, definint-la com a pràctica de "l'art per la transformació social, la inserció social, i el desenvolupament d'una comunitat per tal de resoldre conflictes socials en un grup de gent o d'exclusió social o amb comunitats que tinguin dificultats, (les que siguin), mitjançant l'art.

Així doncs, el marc teòric del projecte aportaria la documentació que he considerat adient a les temàtiques i conceptes que crec són importants a destacar, per tal de tenir una base sòlida que sustenti en la pràctica la meua proposta. Com a tal, la teoria es reparteix en dos conceptes clau: La Mediació Artística i la Mediació amb trastorns Mentals. Per una banda, la metodologia de la Mediació Artística s'aplicaria en el meu projecte juntament amb el tipus de propostes per a col·lectius amb trastorns mentals i per l'altra, aprofundiria sobre el col·lectiu que interessa de manera més específica des de la mediació general dels trastorns mentals.

Pel que fa al disseny del projecte, es tractaria de dur a terme una programació mensual, amb el desenvolupament d'una sèrie d'activitats que practicarien quatre disciplines artístiques diferents distribuïdes al llarg de cada setmana. En aquest projecte podrien acompanyar-me alguns dels professionals que lliurement vulguin per tal de compartir múltiples mirades educatives.

Introducció

Per entrar en matèria, aquesta introducció la he volgut dedicar per situar algunes idees que considero rellevants. Tenint en compte que sense l'art com a recurs educatiu no estaria pensant en dissenyar cap projecte, em sembla indispensable partir de la idea d'Alain de Botton (2014) quan diu: "El arte sirvió principalmente como un medio fundamental de orientación, nacido de la necesidad que el hombre tiene de comprenderse a sí mismo y al mundo en el que habita".

Aleshores, l'art tindria la capacitat de guiar la persona pel seu interior i de reconèixer-se tal com és. Per aquesta raó, la comprensió sobre un mateix i el seu voltant comportaria actuar en sintonia amb el tot. Això no seria possible si no fos per el concepte de "pensament visual" que tenim com humans, gràcies a la capacitat artística intrínseca que ens ve donada.

Segons Rudolf Arnheim (1986), "El acto de pensar exige imágenes y las imágenes contienen pensamiento. El arte hace visibles cosas invisibles o inaccesibles o nacidas de la fantasía. Algunos de los objetivos que se le atribuyen al arte son medios para hacer posible el pensamiento visual." Llavors, podem entendre que sense pensament visual es fa difícil l'accés al imaginari personal de cadascú, en conseqüència, també de la experiència emocional.

El procés simbòlic seria indissociable de la experiència emocional, també del pensament visual i és absolutament necessari des que naixem per tal de desenvolupar-nos en unes condicions mentals sanes. Com diria Rudolf Arnheim (1986):

"El desarrollo de la capacidad de pensar y, por ente, el desarrollo del proceso simbólico, es indisociable como bien ha dicho Bion, de la experiencia emocional. Entenderemos el desarrollo de la capacidad simbólica como un proceso interno que acontece desde los primeros instantes de la vida y que es el resultado de la elaboración y metabolización de la experiencia emocional, en función del vínculo madre-bebé. Las fallas en este proceso, inevitablemente, promueven importantes fallas a su vez en la posibilidad de la elaboración de la experiencia emocional. Y ocasionan la alteración de la función simbólica del niño. Afectando, de diversas formas, su "aparato de pensar" y su modo de operar frente a los diferentes procesos de aprendizaje."

Per el contrari, patir les conseqüències pot significar que, com diria Ramona Lucas (2011): "La falta de cuidados, o los cuidados irregulares, y la sensación de indefensión padecidas durante la niñez son las causas principales de la depresión. Los lazos inseguros, con la correspondiente falta de

confianza en uno mismo y/o en los demás, pueden generar ansiedad, hostilidad, soledad y depresión”.

A partir d'aquí, és important valorar tot treball psicoanalític sobre el nen/a amb la voluntat de millorar i canviar el procés de simbolització que ajudarà a establir-se, abans no sigui massa tard. Perquè, com bé diu Françoise Dolto (1984):

“El trabajo psicoanalítico, cualquiera que sea la edad del psicoanalizante, no se puede emprender sino sobre el deseo manifestado y perseverante del paciente que sufre y que desea trabajar para librarse de un malvivir insoportable para él. Ahora bien, los síntomas, en los niños, son medios que tiene el sujeto para utilizar la angustia y hacerla menos penosa de soportar. Esto hace que pocos niños se manifiesten deseosos de analizarse y, como no son previsores de su futuro, obstaculizado por estos síntomas, no padecen la angustia que pueden sufrir los adultos, que prevén para sí un futuro muy difícil.”

Per això, és indispensable en la mesura que el nen/a va creixent, que, com a éssers humans i creatius que són, els donem la llibertat de crear i per tant, de jugar. Com diria Alain de Botton (2014): “Lo cierto es que una creación puede ser un cuadro, una casa, un jardín, un traje, un peinado una sinfonía, una escultura; cualquier cosa, a partir de una comida preparada en casa...La creatividad que ocupa aquí es un universal.”

Per acabar...per què parlar tant de creació i art? Recuperant el concepte d'art expressat anteriorment, Boris Cyrulnik (2002), diria que: “El arte no es una actividad de ocio, es un acicate que nos impulsa a luchar contra la angustia del vacío suscitada por el acceso a la libertad que nos proporciona el placer de crear”. La creació, per tant, innata a l'ésser humà, pot combatre les emocions negatives i la dura realitat mitjançant un component artístic que existeix dins de cadascú.

En aquest sentit, cal tenir en compte la doble finalitat que té l'art, artística i terapèutica, com bé expressa el mateix autor: “Los dibujos, las pinturas y otras actividades no sólo sirven para traducir pensamientos acabados a modelos visibles, sino que también constituyen una ayuda en el proceso de elaboración de soluciones. Utilicen tantas hojas de papel como necesiten, una nueva hoja para cada nueva idea. Una nueva hoja cada vez que deseen corregir una vieja idea. Prosigan su tarea hasta que queden satisfechos con su dibujo”.

Diagnòstic

Intern

El col·lectiu del qual em centro en el projecte, es tracta d'un col·lectiu com ja he dit abans amb trastorns mentals en persones adultes, entenent-lo com a un grup heterogeni amb el que l'entitat SUSOESPAI posa en pràctica les intervencions artístiques que considera adients, amb la perspectiva de combinar les intervencions establint ponts amb determinats museus d'art contemporani, que s'apropien a l'àmbit de la salut mental. En el cas de l'entitat, es basa en una oferta artística que està determinada principalment per les arts plàstiques en els diferents tallers que desenvolupen, com ara el taller de fang. De tot el ventall d'activitats i tallers, només es desenvoluparia el taller d'escriptura creativa com un taller no plàstic, ja que en l'activitat de la visita-taller produirien una obra a través del dibuix, la pintura o l'escultura. També participa en unes jornades de convivència que promouen el contacte amb la natura realitzant activitats artístiques, generalment també plàstiques.

En aquest sentit, podríem entendre que els punts forts de l'entitat són les diferents propostes des de l'expressió plàstica. També, promou el contacte cultural d'aquestes persones envers institucions tant importants com són els museus, sent un punt fort avantatjós respecte altres projectes de la zona. Amb la qual cosa, els valors de l'entitat es defineixen amb el motiu d'augmentar la socialització de les persones amb trastorn mental, alhora que proporcionar motivacions per que descobreixin potencialitats creatives per mitjà dels tallers, gaudint de l'art i de compartir vivències artístiques. Tot això, aniria d'acord amb la filosofia del centre de promoure la inclusió social.

Per contra, els punts febles recaurien en la manca d'una programació artística més ample que contemplés altres formes de producció artística, com ara la música, la dansa i el teatre. Es per aquest motiu que el meu projecte intentaria equilibrar l'oferta del centre, realitzant tallers sobre aquests aspectes. A més a més, l'entitat SUSOESPAI no disposa d'una sala de taller pròpia, sinó que el programa que ofereix es du a terme en el Centre Cultural Albareda, en el barri poble sec de Barcelona.

Extern

En el funcionament de l'organització, la situació de crisi podria condicionar les subvencions rebudes, això podria fer minvar l'oferta d'activitats, menys disponibilitat de mitjans materials fungibles, reducció del nombre d'usuaris que podrien gaudir de les activitats del centre, etc. Per altra banda, hi ha una dependència en relació a l'espai cap a un centre veí anomenat Centre Cultural Albareda, per el que s'entendria que l'entitat no es del tot autònoma, ja que tot els seus tallers es realitzen en aquest centre. Amb la qual cosa, la temporització del projecte podria veure's afectada per les necessitats del centre cultural i en general quedar-se sense espai de taller.

Des de l'entitat es busquen oportunitats que ampliïn la oferta coordinant-se amb altres centres per tal de portar a terme activitats conjuntes, amb un nombre més gran de participants, proposant noves experiències artístiques com ara les estades artístiques que realitza l'entitat cada any en una masia a la muntanya. També es propicien altres tipus de dinàmiques mitjançant

la intervenció de personal extern que estaria capacitat i aportaria quelcom innovador. D'altra banda, també seria una oportunitat d'ampliar i millorar l'oferta que les institucions públiques s'impliquessin més econòmicament. Per últim, també fora bo disposar d'un espai propi per tal d'ampliar la oferta d'activitats per poder diversificar més els tallers.

L'entorn del Centre Cultural Albareda es força divers: El barri està ubicat en una zona força tranquil·la, com és el poble sec. No obstant, disposa de prou comerços i locals nocturns. Hi ha zones verdes molt pròximes, com serien el mirador del poble sec i Montjuïc, també espais amples, on es pot trobar el parc de les tres Xemeneies. No està gaire lluny del port marítim. A més a més, respecte el transport públic l'entitat es troba a prop del metro de la línia 3 i de diferents busos a l'avinguda paral·lel.

El centre cívic del sortidor i el centre cívic comte borrell, destaquen com dos centres molt pròxims però que disposarien d'una oferta d'activitats que no estaria especialitzada en trastorns mentals. En general, l'oferta del barri en relació a aquets tipus de centres no es gaire nombrosa; destacarien la Federació Salut Mental Catalunya i Grup Sant Pere Claver, situats al mateix barri del poble sec. Aquests dos últims centres constituïrien una possible oportunitat d'oferta de personal per participar-hi en les activitats de SUSOESPAI, per tant, de la realització del meu projecte.

Característiques i problemàtiques del col·lectiu

Per descriure les característiques d'aquest col·lectiu, considero important prèviament fer una petita introducció sobre els Trastorns Mentals Severs, abans de centrar-me més profundament en la definició de les malalties més específiques. Considero important parlar-ne extensament de cadascuna de les malalties, ja que com a educadors i artistes, més possibilitats tindrem de posar-nos en la pell d'aquestes persones, o si més no, mediar amb elles des del màxim respecte i la empatia i no tant des de la ignorància o la mera compassió.

Els Trastorns Mentals Severs, inclourien principalment: La esquizofrènia, la psicosis i, en menor mesura, els trastorns greus de l'ànim com serien la depressió, o trastorns de la personalitat quan quan el trastorn s'allarga als dos anys fins a presentar símptomes de discapacitat. (AEN, 2002). Com diria Pía Francisca Vallejo (2011), "Estos Trastornos, son enfermedades complejas, que generan un alto nivel de discapacidad en quien las posee, perpetuándose en el tiempo y transformándose en crónicas. Ello hace que la rehabilitación psicosocial se vuelva un aspecto fundamental en su abordaje." En aquest sentit, tot tipus de tractament psicoterapèutic és preferible que els acompanyi al llarg de les seves vides.

L'esquizofrènia i la psicosis, són dos trastorns que destacarien per la seva complexitat. Com afirma Pía Francisca Vallejo (2011), "Se tratan de trastornos complejos, que afecta a las funciones que dan al sujeto su sentido del sí mismo, presentando muchas dificultades en mostrar comportamientos sociales esperados por el grupo de pertenencia, deteriorando así su relación con el entorno y dejando a la persona en una marginalidad progresiva".

Així doncs, es tracten de trastorns en els quals les persones que els pateixen, no poden sentir-se reals; en el millor dels casos aconsegueixen viure bàsicament per delegació. En conseqüència, la recuperació es costosa (si es que n'hi ha) i els tractaments, en general, es duen a terme en un període que s'allarga per a tota la vida.

Les causes d'aquestes malalties es deuen tant a factors hereditaris, com per pertorbacions físiques de caràcter drogoaddicte en general. En el cas de la psicosis, també poden originar-se en la carència del vincle afectiu que necessitaria el nadó amb la mare, degut a la importància que té per el seu desenvolupament cognitiu, emocional i social. En general, són malalties poc controlables, ja que requereixen d'una atenció farmacològica contínua que ajudaria a disminuir els nous brots; però, els efectes d'aquest únic tractament resulten ser alhora negatius per la salut. Gradualment, el pacient es va aposentant en un estat vegetatiu com a reacció dels medicaments, on les funcions mentals es troben com adormides, quasi inactives.

Tot i així, sembla que la intervenció terapèutica millora les seves condicions socials de viure, per tant, la seva salut mental. Com diria Pía Francisca Vallejo (2011), "En combinación con intervenciones de tipo psicosocial han demostrado algunos tratamientos mayor efectividad, especialmente aquellos programas basados en estrategias comunitarias. La evidencia ha llevado a desarrollar estudios que demuestran que hoy en día, la combinación de distintas intervenciones, se traducen en una mejora significativa del trastorno y en una mejor calidad de vida de las personas que sufren esquizofrenia." Per tant, el fet que es treballi dins d'un grup, pot ajudar molt al seu procés terapèutic.

Pel que fa a la psicosis, Freud (1948), "la persona que padece un trastorno psicótico tiene una ruptura del Yo (ego), entendiendo al Yo como la parte de la personalidad que se organiza como consecuencia de la influencia del ambiente. Por su capacidad para evaluar y comprender la realidad, el yo le permite al sujeto superar las amenazas externas e internas y la realidad. Debido a intensas frustraciones, el psicótico desmiente la realidad y la sustituye por una acorde a sus deseos."

Això vol dir que la persona psicòtica tergiversa la realitat per necessitat mental, amb lo qual no acaba establint la reciprocitat envers els que l'envolten ni l'aprovació dels seus desitjos, lo qual esdevé com a una persona marginada socialment: "Dentro de los síntomas se incluyen también disfunciones cognitivas, emocionales, de lenguaje, comunicación, de organización comportamental, capacidad hedónica, motivación y voluntad, lo cual compromete gravemente la calidad de vida de las personas afectadas, su integración y desenvolvimiento en la sociedad."

Si tenim en compte la estructura d'un nen/a considerat psicòtic, "este niño obedece a la ética de fantasmas arcaicos absolutamente inadecuados." Segons Françoise Dolto (1984), tenim tres imatges del propi cos: La base, la funcional i la erògena. Mentre les tres s'articulen constantment, la cohesió resultant ha de significar per el nen/a l'aprenentatge sobre els valors ètics humans en la mesura que es troba en la fase de deslletament de la mare, però si enlloc d'això conserva el narcisisme propi del nen/a que no s'ha familiaritzat amb la cohesió de les tres imatges, es tractarà d'un nen/a psicòtic que ignora els valors ètics o que fins i tot, els inverteix.

Aleshores, és important tenir en compte diversos aspectes: Per una banda, el medi que envoltarà el nadó, cal que es tracti d'un ambient facilitador respecte del seu benestar, en la mesura que la dependència de la mare és significativa per el seu creixement. D'altra banda, es important tenir en compte que, quan en l'etapa infantil hi ha absència de somriures, mirades i en general tot tipus de comunicació amb la mare, (que no és còmplice), el nen/a té moltes possibilitats de mostrar dificultats que podrien identificar-se amb la psicosis.

Per tant, la relació del nadó amb la mare està en l'origen de moltes d'aquestes malalties. També, en **l'autisme**. Com diria Françoise Dolto (1984), "Entre los cinco y los nueve meses, estos pequeños temen reanudar lazos con su madre, como si para ellos encarnara a la muerte". Aquesta malaltia és un trastorn en el desenvolupament neuronal, en molts casos hereditària però també, està condicionada per els factors ambientals.

El tractament psicoterapèutic, suposaria una rehabilitació per desenvolupar una millor salut mental, independentment de la seva patologia, (superant l'estigma de la malaltia) però sense limitar-se a ella. En el context de l'art teràpia, podríem dir que aquest tractament psicoterapèutic, seria bo per el pacient que necessita expressar-se i recolocar-se en el món, partint des de la base que cal reconèixer-se un mateix i al seu entorn.

Com diria Pía Francisca Vallejo (2011), "el Arte terapia viene sirviendo la obra como una herramienta de comunicación no verbal y puente entre el paciente y el terapeuta, en este sentido, entre el mundo interno y externo del paciente. Así, algunas de las características más relevantes y que derivan en efectos terapéuticos son la creatividad que se pone en juego, la comunicación no verbal, la imaginación, el simbolismo, la metáfora, la relación triangular entre terapeuta, paciente, y la obra o imagen creada por éste."

Penso que l'art teràpia facilita el procés de simbolització, inherent en les persones quan naixem, el qual necessita de la capacitat creativa de l'infant per trobar un substitutiu de la mare, entenent-lo com a objecte transicional, que faciliti el creixement del nen/a, per a que es donguin efectes de menor dependència envers la figura materna i s'aconsegueixi gradualment una major autonomia per sí mateix. La relació establerta des del tractament del pacient, el terapeuta i la obra, és clau per dur a terme un bon desenvolupament cognitiu de l'infant. D'aquesta manera, es treballa la connexió que fa el nen/a del seu interior amb la percepció que té de l'exterior i es posen en pràctica discursos vitals que l'ajuden a reafirmar-se en la societat i a progressar experiencialment per a un major contacte amb la realitat.

Continuant amb la classificació, dins de les malalties per **trastorns de la personalitat**, podem trobar-nos amb les persones esquizoïdes. Com diria Winnicott (1984):

"En el caso extremo, el individuo tiene alucinaciones en ciertos momentos específicos, o quizás en forma generalizada. Hay todo tipo de expresiones para este estado ("aturdido", "volando por las nubes", "irreal", "desenfocado"), y en psiquiatría llamamos esquizoïdes a esas personas. Sabemos que pueden tener valor como personas en la comunidad, y ser felices, pero advertimos que existen ciertas desventajas para ellas, y en especial para quienes viven con ellas. En ocasiones ven el mundo en forma subjetiva y se engañan con facilidad, o bien, aunque posean bases firmes en la mayoría de las zonas, aceptan un sistema ilusorio en otras; o carecen de una estructuración firme respecto de la asociación psicosomática, por lo cual se dice que tienen una mala coordinación."

En resum, podríem dir que es tracten de persones amb molta baixa autoestima que acudeixen a tractament psicoterapèutic perquè necessiten contactar amb la realitat i equilibrar-la amb l'estat omniscient que sovint els acapara, per tal de poder unir els dos estats sense que el somni configuri tota la seva percepció.

Una altra malaltia que té cabuda en el grup dels trastorns de personalitat, és **la neurosis**. Si bé està considerada com a malaltia provocada per un excés d'angoixa, ansietat, estrès i inadaptació en el medi, també la "neurosis" al·ludeix des de el seu ús popular a sinònims com ara el nerviosisme, l'excentricitat o l'obsessió.

Com afirma Maria del Rio Dieguez (2006), “Los neuróticos, tienden a abrumar a los demás con mensajes, con la intención de forzarlos a aceptar papeles que ellos no quieren asumir. En lugar de corregir los mensajes que transmiten sin éxito, repiten en lo esencial el mismo mensaje una y otra vez con la esperanza de ser eventualmente comprendidos, acosados por una motivación y una ambivalencia inconscientes”.

Algunes derivacions d’aquesta malaltia, podrien ser la depressió, l’ansietat, trastorns de la son, trastorns sexuals, etc.

Per acabar la classificació, destacar les persones amb **deliri**; definit com un trastorn psicòtic paranoic en que el pensament de la persona s’exhibeix contínuament per tal de compensar la greu confusió d’idees de la realitat, sentiment de caos i pèrdua de predictibilitat.

Finalment, acabo aquest capítol destacant la importància que té que els Hospitals de dia així com les unitats de rehabilitació psicosocial, com a serveis de la salut mental, tinguin en general la predisposició necessària en aspectes pràctics, per restaurar habilitats; sobretot, recuperant les dimensions cognitives i socials-ocupacionals que permeten a les persones amb trastorns mentals desenvolupar-se en la vida diària, entenent aquestes habilitats a desenvolupar com a competències operatives imprescindibles per viure en societat.

No obstant, es important cobrir també les necessitats emocionals. Així doncs, com diria Maria del Río Dieguez (2006), “la evidencia permite plantear que existiría una estrecha relación entre los efectos terapéuticos de la terapia artística con los objetivos de la rehabilitación psicosocial, en la medida en que puede ayudar a los pacientes a desarrollar o recuperar capacidades disminuidas tanto por la enfermedad como por la internación.” Per tant, entenc que la teràpia artística com a tractament psicosocial és compatible i necessària per treballar cap a la millora de la salut mental d’aquestes persones.

Introducció a la Mediació Artística

Rescatant la definició de la Mediació Artística en la introducció general, faig entendre que aquesta mediació es tracta principalment de la resolució de conflictes d’un grup que es troba en exclusió social, mitjançant l’art; promovent la transformació social, la inclusió social, i/o el desenvolupament d’una comunitat per tal de millorar la vida d’aquestes persones. És a arrel d’aquest concepte que m’interessa estendre’m per tal que el meu projecte s’entengui com un projecte de Mediació Artística.

La Mediació Artística es consolida l’any 2010, en el context de diferenciar-se de l’art teràpia, com també respecte la educació artística que coneixem instaurada en el sistema educatiu, que no obstant, se li assimila un dels seus models com seria l’educació expressionista, ja que es centra en plasmar el món interior de la persona, “promueve el desarrollo de la expresión y la creatividad

a través del arte” (Moreno, 2010). La Mediació Artística es distingeix com a les pràctiques artístiques que s'apliquen per millorar, acompanyar o refer un procés personal i social, mitjançant l'art; mentre que l'art teràpia necessita aquest tipus de pràctiques per després fer un estudi psicoterapèutic en base als resultats o intervencions de caire psicològic per tal de fer un seguiment de la persona (Moreno, 2010).

La classe de projectes de Mediació Artística són diversos: teatre social, dansa per la inclusió social, circ social, les arts plàstiques, la fotografia i el vídeo; sempre i quan el contingut artístic tingui una funció com a dispositiu de canvi per una transformació social en la persona o el col·lectiu. Actualment, es desenvolupen aquest tipus de projectes en associacions, entitats culturals i ONG's diverses.

Pel que fa al projecte, les pràctiques artístiques que dissenyo i que espero realitzar, estarien proposades des de la Mediació Artística; no obstant, s'apropien del tipus de pràctiques arteterapèutiques, però duent-les a terme des del treball social, doncs no des del tractament psicològic. L'art teràpia sorgeix sobre l'any 2000 a Espanya i normalment es porta en pràctica amb col·lectius de determinades dificultats, com les drogodependències, gent sense sostre, malalties mentals, etc. (Moreno, 2010). No obstant, “va dirigido a todo tipo de personas, de todas las edades y con cualquier problemática; se realiza tanto en consultas privadas como en diferentes centros de la red pública (sanitaria, educativa y social)”(Moreno, 2010). Com a la Mediació Artística, l'arteteràpia treballa amb qualsevol problemàtica, en principi social. En canvi, és realitzable la pràctica arteterapèutica de forma individual i en grup, de manera que es diferencia de la Mediació Artística quan es tracta d'una atenció individual.

És en aquest context que m'interessa situar el marc teòric (vist que des de l'art teràpia és més comú el vincle amb col·lectius amb trastorn mental), dins dels fonaments de l'art teràpia; sense oblidar que en la seva actuació el projecte es mantindria en la línia de la Mediació Artística. Tanmateix, l'art teràpia no es l'únic referent que la Mediació Artística ha agafat per constituir-se com a pràctica artístic-educativa. Des de la psicologia, estudis sobre el desenvolupament humà a través de l'art, com Gardner (1994-1997), o Piaget (1959), tots dos investigadors sobre els processos de simbolització i el desenvolupament humà. D'altra banda, Hannah Segal explica a través dels seus estudis sobre art que, quan en una obra hi ha elements simbòlics, hi va implícita la reconstrucció reparadora de la persona: “Sueño, fantasma y arte” (Segal, 1991).

Tot i així, els objectius generals d'aquestes dues pràctiques, comparteixen els processos de transformació social que les pràctiques artístiques faciliten. D'entrada, les característiques que distingeixen un model de l'altre, trobo important aclarir-les des del començament.

Segons l'Ascensió Moreno (2014): “Lo que determina que una intervención sea o no mediación artística o arteterapia, no son en ningún caso el contexto o las problemáticas a atender. Los límites de la intervención quedan delimitados por la formación del profesional, los objetivos de la intervención y el rol que se desarrolla en el taller”.

Així doncs, podríem dir que el tipus de conflicte no és el que configura la forma d'intervenció com a psicoterapèutica o des de la mediació artística, sinó més aviat el rol de la persona que du a terme el projecte juntament amb els objectius que els diferencien. Si es tracta d'una persona formada com a arteterapeuta o en canvi és medidora, serà en funció de les seves motivacions: L'un intentarà transformar la realitat social dels individus ajudant-los en la respectiva inclusió social, mentre que l'altre treballarà per pal·liar el patiment psíquic de la persona per tal de

millorar la seva salut mental. Per tant, totes dues pràctiques es complementen però mitjançant objectius diferents.

Els objectius de la Mediació Artística tracten de fomentar l'autonomia personal, millorar l'autoestima, promoure la inclusió social, el desenvolupament cultural comunitari i l'art com a mediador. Més concretament, es tracta de desenvolupar la integritat de la persona, rescatar les parts sanes de la persona com les seves potencialitats amagades, elaborar produccions artístiques on es tractin símbols des del inconscient que permetin fer-se i refer-se a ells mateixos amb les seves situacions de vida i per últim, tenir consciència de la situació actual per tal de així iniciar un procés de transformació i reinserció a la societat. Des de l'Artteràpia, en canvi, es tracta de millorar la salut mental, superar els problemes psicològics i minvar el malestar psíquic.

El rol del professional en la Mediació Artística, és el perfil d'un artista o un educador que fa un acompanyament educatiu en la intervenció i dona pautes de conducta quan ho considera oportú, sobre com resoldre problemes plàstics, no personals. L'Ascensió Moreno (2010), diu que, "Durante el desarrollo de la sesión permanecerá en una actitud de observación general, es decir, estará presente en el espacio, mirando, escuchando e intentando comprender lo que sucede". El mediador recolzarà i ajudarà la persona en la mesura que li ho demani. No haurà d'interpretar sobre les produccions del col·lectiu, com tampoc donar-ne cap opinió, perquè en aquest cas afectaria al resultat de la persona sense que digui res d'ella mateixa.

En canvi, pot ajudar a suggerir coses, com que comparteixin amb la resta del grup les seves creacions, que associïn idees amb el que creen, etc. Tot tipus de preguntes com, "com has fet això?", "amb quina tècnica fas servir això i perquè?" "com t'enfrontes davant d'això?" són algunes de les preguntes que podem formular al col·lectiu en qüestió mentre treballa per tal de que vagin "responent-se" a ells mateixos lo més còmodes i confiats possible, ho comparteixin amb els altres, amb nosaltres, i reflexionin (Moreno, 2010). Per últim, si que és important remarcar que els professionals que portaran les activitats de mediació, hauran de tenir coneixements bàsics sobre la psicologia i la psicopatologia, però, no serà necessari partir de l'estudi de cap diagnòstic ni reconeixement psicològic de tal mena. (Moreno, 2010).

L'artteràpista, per el contrari, només està present en les sessions d'artteràpia i dona un acompanyament psicoterapèutic, no educatiu. Tampoc dona pautes i presta especial atenció als aspectes transferencials, com he parlat abans sobre el procés de simbolització.

En tots dos models, però, sí que es crea un marc de seguretat i confiança, com també es treballen els continguts dins de propostes de taller on la forma de treball es lliure, és a dir, a la disposició de com voldrien treballar els individus, per mitjà de propostes improvisades de manera que el discurs el protagonitzen ells mateixos. Per últim, la producció final no és l'important, mentre que els processos sempre ho són. (Moreno, 2010). Com diria L'Ascensió Moreno, (2010-2011), "Esto no quiere decir que no valoremos el producto final pero no es lo más importante. Lo que nos interesa es lo que la experiencia artística promueve o posibilita, las ventanas que abre, los recorridos personales que propone, en definitiva, los procesos que facilita a los sujetos".

D'entrada, els professionals de SUSOESPAI que desenvoluparan el projecte, parteixen de coneixements artístics o formació especialitzada, però no es tracten d'artteràpistes. Mentre que si es tractés d'artteràpia sí que seria necessari que ho fossin per tal de dirigir l'activitat. Tot i així, qualsevol mediador del projecte caldrà que sàpiga quelcom de la Mediació Artística, com ara els objectius d'aquesta, la manera d'intervenir o donar les consignes que calguin, (ni més ni menys); perquè sinó és molt possible que el projecte acabi resultant pur entreteniment, sense cap repercussió transformadora en la persona. (Moreno, 2010).

Per començar a desenvolupar les sessions de Mediació Artística, és necessari posar a la disposició del grup els materials que es poden utilitzar durant la sessió, tot indicant el material i en quin procediment poden utilitzar-lo o quines tècniques poden fer servir (Moreno, 2010).

Aleshores, sota la màgia de la improvisació, (amb la creativitat dels individus), “la actividad artística conecta al sujeto con su propia identidad individual y cultural; permite revisar su imaginario y acceder al universo simbólico. Igualmente, facilita a la persona en situación de exclusión social darse cuenta de sus dificultades, y elaborar sus conflictos”. La pràctica artística es converteix en un reflex de la persona perquè aquesta pugui descobrir-se i conscienciar-se del que és ella mateixa. O dit més esplaiat, “la experiencia artística facilita que la persona se posicione críticamente ante su realidad y que se proyecte en el futuro de una forma más integrada, mirandose a si mismo para mas tarde poder imaginarse de otra forma y en otras circunstancias”.

Mai una sessió servirà per obtenir resultats, ni per que tinguin consciència dels seus problemes, això serà un progrés en el temps del individu amb perseverança i constància de la mediació.

Cada sessió de Mediació Artística es dividirà en dues fases: La primera, que seria la producció de l'obra i la segona la reflexió. Aquesta última acostuma a ser molt important donat que si no se'ls ofereix un espai per compartir els pensaments que els ha portat a dur a terme l'obra, es com si no en prenguessin consciència i per tant, no significarà res per ells/es, perquè no hauràn tingut temps per investigar sobre ells mateixos respecte el que els uneix amb la seva obra. Així doncs, amb la reflexió se'ls convida a parlar de la experiència de la producció artística i de la mateixa en sí. Per tant, el temps invertit en tot aquest procés es creu que hauria de ser mínim de dues hores per a cada sessió (Moreno, 2010).

No obstant, per que una proposta de Mediació Artística es dugui a terme, és important tenir en compte abans diversos aspectes:

- El col·lectiu s'ha de sentir a gust amb el grup per tal d'expressar-se amb total llibertat, això evitaria reprimir-se o sentir-se qüestionat.
- No s'ha de considerar cap idea ni cap tema en concret com a tabú en el grup, ja que si això passa la persona es bloqueja i aleshores no es treballen els processos de millora.
- Es consideraran els conflictes, com també els problemes de conducta, part del procés de l'activitat. Així, si ens detenim a estudiar-los, podrem esbrinar moltes coses que tindran a veure amb la persona i el podrem ajudar.
- Totes aquelles persones que es neguin a participar se les deixarà no participar; perquè així qualsevol conflicte que interfereix en el seu procés el podrem veure a la reflexió final per tal d'esbrinar què passa (Moreno, 2010).

Com a forma curiosa de treballar en les activitats, si posem en joc la nostre percepció més innata com pot ser l'instint, veurem que succeeixen coses d'allò més curioses i interessants: Quan es produeixen treballs artístics amb els ulls tancats els resultats acostumen a ser diferents de quan es tracten amb els ulls oberts. Tancats, s'esbrinen les parts de la persona més inconscients, emocionals, infantils i despreocupades (Moreno, 2010). Mentre que oberts la consciència es fa més present perquè així poden visualitzar més fàcilment el que voldrien encabir en el marc de dibuix. Per tant, és més fàcil de que tinguin temps de raonar sobre el que volen expressar.

Per acabar, entenc que la Mediació Artística no valora amb qualificacions cap producció artística de la persona del col·lectiu, perquè no és aquest l'objectiu. Però sí que s'enfronta a les actituds sobre els seus creadors i per tant l'interessa esbrinar fins a quin nivell es cadascun expressiu dels seus sentiments i del món interior. Malgrat això, és gairebé impossible determinar amb precisió el que passa pel cap dels individus, i per tant, esbrinar si concorden els sentiments amb el resultat artístic és una tasca difícil.

Així doncs, es important recordar que la Mediació Artística té els seus medis per aconseguir un procés de millora, però no es centrarà en actuar sobre obres concretes, sinó que treballarà per que hi hagi un canvi d'actitud envers la persona mitjançant la pràctica en el temps.

Resiliència

El tema de la resiliència penso que és important abordar tenint en compte que tota capacitat terapèutica intrínseca en l'art, en contacte amb el pacient, tindrà una repercussió d'efectes "resilients" que ajudaran al individu a recuperar-se. La resiliència significa recuperar-se dels traumes i de les experiències que ens han maltractat. D'altra banda, la resiliència també s'entén com un estat de resistència al patiment. Com diria Cyrulnik (2001), "la resiliencia señala tanto la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de esa resistencia".

En el context que m'interessa treballar la resiliència, s'ha pogut esbrinar que la teràpia artística sovint facilita l'elaboració dels problemes personals de manera evident en els dibuixos i pintures dels pacients, gradualment, fins a definir a través de la disciplina artística la causa principal del trauma. Però el més sorprenent acaba sent que, a continuació, algunes vegades es redueixen les expressions artístiques hostils que representaven el problema; amb la qual cosa la resiliència és també intrínseca en les pràctiques artístiques, a banda d'altres factors.

No obstant, en contextos terapèutics, des del treball amb col·lectius que pateixen trastorn mental, l'art seria resiliència segons la cura que se'n faci de la persona, perquè se senti integrada en les relacions interpersonals, sobretot des del tractament psicoterapèutic. En aquest cas, podria afirmar que l'art és "resilient". Segons Cyrulnik (2009), "Hay que dar la palabra a los artistas. Una novela, una película, una obra de teatro, un ensayo filosófico que permita al herido no hablar de sí mismo (que le resulta demasiado difícil), sino de un representante. Así no puedo decirle lo que me ha pasado, pero si hablamos de una obra artística, yo preservo mi pudor y usted comprenderá que en realidad se trata de mí y podré dar testimonio de lo ocurrido.". D'aquesta manera, les persones afectades no expliquen el que els hi va passar directament perquè això permetria patir de nou, ni tampoc se'ls permet callar perquè necessiten parlar.

La resiliència, serà però, en funció de que s'hagi desenvolupat una estructura afectiva i verbal al voltant de la persona, per tal que desencadeni un procés de resiliència més endavant. D'altra banda, si això no succeeix (passant pel trauma o no), com no hi ha alteritat en la persona no es possible ser un mateix i tampoc es pot dur a terme cap transformació social, perquè aquesta no rep la companyia de l'altre. Necessitem relacionar-nos amb les persones per funcionar com a individus, començant des de la part més sensorial de l'entorn, seguida per la verbal envers la societat, i finalment per les socials i culturals que facilitarien la plena expansió de la persona, ja que aquestes suposen una obertura de consciència, és a dir, un estat mental en sintonia amb l'altre. (Cyrulik, 2002).

La resiliència succeeix quan la persona afectada per un trauma o per la problemàtica concreta que sigui, té la voluntat de canviar la seva vida encara que el problema segueixi amb ella.

Des de l'entitat SUSOESPAL, és clar que el col·lectiu amb trastorn mental ha patit en diverses fases la malaltia i es tracta de que les dinàmiques en que actua la teràpia artística serveixin en part per evitar l'agreujament d'aquest estat. Per comprovar que la creativitat té la capacitat de generar resiliència per el malalt mental, Francisco Alonso-Fernández (2011), assegura: "La depresión no anula de por sí la creatividad, sino que puede transformarla según en quien incida. Prácticamente muchos pintores que han padecido los trastornos depresivos, han sido capaces de transformar sus estados y han creado". Amb lo qual sabem que la resiliència també ajuda al malalt mental. Segons Mara Dierssen, alguns estudis han recolzat que la creativitat en moltes ocasions s'associa a perfils psicopatològics, amb una major incidència a les personalitats psicòtiques. Un gran exemple és Van Gogh, artista que va patir al llarg de la seva vida dures depressions.

Malgrat això, la resiliència presenta també les seves dificultats, com diria Gardner (2002): "lo que va a costarle mucho tiempo comprender al patito feo es el hecho de que la cicatriz nunca sea segura. Es una brecha en el desarrollo de su personalidad, un punto débil que siempre puede reabrirse con los golpes que la fortuna decida propinar. Esta grieta obliga al patito feo a trabajar incesantemente en su interminable metamorfosis. Sólo entonces podrá llevar una existencia de cisne, bella y sin embargo frágil, pues jamás podrá olvidar su pasado de patito feo. No obstante, una vez convertido en cisne, podrá pensar en ese pasado de un modo que le resulte soportable". Aplicant-ho en el context de trastorn mental, interpreto que no és tanta la importància d'aconseguir derrotar els símptomes, sinó la de conviure amb ells; perquè aquests mai desapareixeran del tot.

Segons Alain de Botton i John Armstrong, la capacitat "assistencial" que té l'art, que jo equiparo amb la capacitat resilient d'aquest, elabora en forma de valors terapèutics, set resultats que lligarien la teràpia amb l'art:

- Un correctiu de la mala memòria: L'art fa memorable la pròpia experiència, ajuda a retenir a la ment de la forma més profunda, les coses més estimades. Alhora, dona a conèixer la manera en com percebem el nostre entorn i això fa accessible el nostre pensament a la societat.
- Un proveïdor d'esperança: L'art conserva el plaer i el que és agradable sempre a la vista, de manera en que constantment busquem el plaer i la satisfacció.

- Una font de dolor dignificat: L'art ens ajuda a acceptar el patiment, la tristesa en la nostra vida, amb lo qual no ens espantem tant per les nostres dificultats enfront d'aconseguir la felicitat. Reconeixem que formen part d'una noble existència.
- Un agent d'equilibri: L'art parla de nosaltres, per tant, ens reflexa d'alguna manera les nostres potencialitats.
- Una guia per l'autoconeixement: L'art pot ajudar-nos a identificar allò que és fonamental per nosaltres, però que ens resulta impossible d'expressar amb paraules. Massa del que resulta humà no és traduït en llenguatge verbal. De vegades, agafem un objecte i encara que amb certa confusió, ens veiem induïts per ell i ens posem a assegurar: "Això sóc jo".
- Una guia per la extensió de la experiència: L'art és una acumulació immensament sofisticada d'experiències d'altres, presentades en formes ben definides y organitzades. Això pot simplement semblar-nos estrany, llunyà a nosaltres, però després descobrim que pot contenir idees de les quals podem apropiarnos, de manera que ens enriqueixen.
- Una eina per tornar a sensibilitzar: Potser es tractaria de la manera més terapèutica en que l'art actua en nosaltres, quan ens despulla de les nostres pors i els nostres secrets, alliberant-nos de la nostra habitual indiferència o neutralitat davant la realitat. Així, recuperem la sensibilitat.

Aquesta capacitat intrínseca de l'art en fomentar la resiliència, es troba en qualsevol tipus de col·lectiu; és a dir, que tots els valors esmentats, considerats com a terapèutics, connecten amb la persona que "necessita l'art" com amb la que a través d'un tractament artístic-terapèutic enfronta la realitat de la seva problemàtica que l'exclou de la societat per tal de millorar, treballant les emocions i el procés de simbolització que connectaria el seu interior amb l'exterior.

En aquest context, si acceptem que guiar-nos i reconèixer-nos amb les nostres emocions és una part resiliència important que ens serveix per construir en general una societat civilitzada, aleshores la cultura hauria de ser reconeguda, segons Alain de Botton i John Armstrong, com un dels mecanismes centrals. La música que escoltem, les pel·lícules que veiem, les pintures que tenim, escultures i fotografies, serien les que realment funcionen com a guies subtils de la nostra vida.

Tipus de projectes: generals i/o per trastorns mentals

La classe de projectes que les pràctiques artístiques de la Mediació Artística aborden, són diverses: Projectes de teatre social, dansa per la inclusió social, circ social, les arts plàstiques, projectes a través de la fotografia i el vídeo. Això no vol dir que les diferents disciplines artístiques siguin directament terapèutiques, sinó que dependrà de l'ús que en fem i amb quin rol les treballem.

Es rellevant que les diferents disciplines són aplicables a projectes terapèutics amb col·lectius de trastorn mental; bé perquè segueixen pautes de clar enfoc al treball psicoterapèutic o perquè la naturalesa de les disciplines posa en relació la persona amb les emocions, duent a terme el procés de simbolització, transformant actituds i desenvolupant capacitats de tot tipus.

Les arts plàstiques són un clar referent terapèutic per treballar a nivell psicomotriu les capacitats i sensibilitats manuals: El tacte, el gest, la figura, el traç, el volum, la percepció dels colors, el pes, les formes, el material, etc. Connecten les produccions artístiques amb l'acte conscient d'experimentar, sentir, crear, descobrir, pensar i imaginar. Com diria Maria del Río Dieguez (2006), "Vemos un torrente infinito de imágenes en movimiento. Por ello necesitamos de las artes plásticas para fijar esas imágenes, para inmovilizarlas, lo que resulta imposible de hacer en el día a día."

Es així quan aleshores es posa en pràctica la relació idea-cos quan hi ha lloc a la creació, en base al dinamisme interior de la persona, que en forma d'expressió del pensament, la pròpia creativitat el porta a l'exterior i el posa en relació a un cos plàstic. Com diria Winnicott (2000), "el individuo manipula materiales de la realidad exterior compartida, al servicio de algún aspecto de su realidad interna".

Així doncs, el que succeeix físicament tant psíquicament, en termes generals quan un pacient amb trastorn mental arriba a submergir-se en el procés creatiu, és que desenvolupa el contacte amb la realitat, vinculant les emocions per tal de cosificar experiències sensibles, segons Paulina Morales. D'aquesta manera, la persona aconseguiria connectar-se amb sí mateix/a, fortificant el seu propi jo, ja que li manquen límits definits i té una incapacitat per distingir la realitat interna de la externa (Reyes, 2003). Així, el procés creatiu, posa en funcionament narratives que progressivament s'aproximen a la realitat que coneixem.

Paulina morales (Puede ayudar la actividad plástica a personas con transtornos mentales severos? TFM)

A continuació, em proposo desenvolupar la dansa com a pràctica artística. Heidrun Panhofer, diria que com a fenomen expressiu universal, la dansa no té una relació natural directa amb influències educatives o terapèutiques, en el sentit que la persona quan "balla d'alegria" no ho fa d'acord a una coreografia ni necessita que li donin instruccions o una explicació dels passos. En tot cas, seria necessari observar el fenomen en sí mateix i fer una investigació que expliqués la naturalesa humana com els efectes dels impulsos interiors sobre el comportament en el moviment. Laban, (1960).

Laban estudia els aspectes centrals que tenen a veure amb la dansa, una aplicació educativa i terapèutica, a dues bandes: L'una, centrada en la reflexió des de la seva naturalesa sobre el desenvolupament de la personalitat i els seus trastorns, l'altre sobre el coneixement de la relació entre la psique i la expressió per mitjà del moviment. Aleshores, Heidrun Panhofer defineix la Dansa Moviment Teràpia (DMT), com "una especialidad en psicoterapia que utiliza el movimiento como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva i física del individuo." És a dir, com l'ús psicoterapèutic del moviment dins del procés d'integració psicofísica de la persona, tot basant-se principalment en connectar el moviment amb l'emoció.

Aquest tipus de psicoteràpia formaria part de l'agrupació de les arts com l'artteràpia, la musicoteràpia i el psicodrama, i R. Coth afirma que així podríem dir que la dansa com a educativa formaria part de l'art d'ensenyar, mentre que la Dansa Moviment Teràpia per la seva part, l'art de "curar". En la "modalidad que estaria centrada en el conflicto/desvelador", se realiza un trabajo biográfico a fondo y se tratan conflictos individuales, des de la DMT".

En aquest context, m'interessa esplaïar-me en la DMT en quant a proposta de pràctica artística que desconeixia. La DMT sorgeix a Estats Units, al voltant dels anys quaranta, tractant-se d'un resultat híbrid entre la psicologia i la dansa moderna. D'aquesta última, s'han aprofitat els aspectes terapèutics que ja s'havien utilitzat durant segles, així com els aspectes creatius d'improvisació, que senyalen la part expressiva i comunicativa de la persona. D'altra banda, també serien importants els aspectes psicològics del moviment, que vindrien a ser els significats del moviment en psicoteràpia. En general, la DMT promou una humanització i s'endinsa en el món de la salut mental per recolzar el procés psicoterapèutic adient, a través de la creativitat i l'estudi del moviment.

En la DMT es probable que s'estructurin les sessions amb els pacients (introducció, dinàmica, reflexió, etc.), però no resulta imprescindible com a la dansa terapèutica. El nombre de participants escau entre 1-10 persones i no s'acostuma a realitzar cap representació amb audiència. Amb diferència, la terapèutica escau entre 4-30 o més persones i sí que pot actuar en públic. Per últim, la DMT no té en compte els components estètics en la dansa que realitzen els pacients, mentre que sí que utilitzaria en algun moment objectes que actuessin com a transicionals; en canvi, la dansa terapèutica sí que tindria en compte la estètica en general, com possiblement també fes ús dels objectes transicionals.

En quant al psicoterapeuta en la DMT, Heidrun Panhofer (2006), afirma: "Trabaja de manera no directiva, no prescribe las emociones que un paciente tiene que expresar, ni instruye cómo se deberá mover. Al contrario, se interesa por el proceso más que por el resultado i el movimiento en sí, excluyendo en ocasiones el calentamiento del comienzo, que es improvisado".

Això vol dir, que aquest model de psicoteràpia coincideix amb el rol de mediador artístic/a i en general, la metodologia i la finalitat que té la Mediació Artística, recalcant que el procés que facin aquests pacients en base a la pràctica artística serà l'imprescindible. No obstant, em consten algunes diferències sobre el rol del psicoterapeuta i és que aquest en la DMT observa i analitza el moviment de cada pacient, per tal d'entendre els aspectes corporals en qüestió, amb la intenció de fer un "insight" psicològic per el pacient.

A continuació, em proposo descriure les fases que constituïrien un projecte de DMT:

Reprenent la idea de que el rol del psicoterapeuta aquí es diferent de la del mediador artístic, en la primera fase de la DMT cal situar-se en forma de cercle per tal que cada membre expliqui com se sent tant emocionalment com corporalment; en principi la Mediació Artística no parteix

necessàriament de la descripció emocional de la persona per començar a treballar amb el col·lectiu. Aquesta fase, es molt important donat que els objectius principals són capacitar l'expressió emocional dels pacients, la presència física i la consciència corporal, especialment per els esquizofrènics, que necessiten desenvolupar un primer contacte entre els membres del grup, i en cas contrari, també reduir una excitació excessiva. Chace, però, aconsella en excepció reduir aquesta fase introductòria amb pacients depressius, ja que tendeixen a encaminar-se malament en l'exercici pel fet de capficar-se i podrien entrar en un estat de bloqueig. No obstant, per pacients amb altres trastorns, considera la mitja hora de música en moviment lliure, més que recomanable.

A continuació, vindria la fase en que, aprofitant alguns dels moviments explorats pels pacients en l'escalfament, s'iniciaria algun tipus de dinàmica. Heidrun Panhofer (2006): "Aquí empieza lo que se entiende por "proceso". Se da pie al juego, la improvisación, la libre expresión y manifestación de deseos y sentimientos a través de las diferentes dinámicas e interrelaciones". D'aquesta manera, s'obren un ventall de possibilitats perquè es doni la convivència afectiva entre els participants; es formen relacions, ja sigui en petits grups de tres, en parelles, etc. Des dels aspectes no verbals mitjançant imatges i símbols i per últim, s'intenten connectar les experiències viscudes dels pacients en la dinàmica amb la vida diària i la vida del grup de DMT.

Aquesta fase també és recurrent en general per la majoria de projectes de Mediació Artística, donat que es treballen principalment els processos dels individus amb l'excusa de "treure-li suc" a la dinàmica. Dit d'una manera més contextualitzada, essencialment en la DMT l'atenció en la observació i l'anàlisi del moviment dels pacients es troba en el 'com' i no en el 'què', treballant des de la percepció de la qualitat del moviment, no enfocant la mirada en quin, perquè és en la seva forma d'expressió i no de representació, on es detectarien significats psicològics d'aquest.

La última fase, es tractaria del tancament de la dinàmica. Aquí el col·lectiu reprèn el cercle quan l'escalfament del començament i busca expressar en una paraula, una frase, quelcom simbòlic més o menys verbal per tancar l'activitat. Aquesta fase també seria equiparable al moment de "reflexió" de tot projecte de Mediació Artística, en el mateix moment de finalitzar qualsevol taller. Aquesta fase existeix per tal de donar un sentit al procés viscut i reconèixer-se en base a unes poques paraules amb les experiències nou viscudes de la dinàmica.

Per acabar amb la Dansa Moviment Teràpia, Heidrun Panhofer considera que per la estabilitat de la DMT com a psicoteràpia pròpia de la dansa, des de la seva metodologia és clau diferenciar-la d'altres teràpies des de la dansa o d'altres practiques artístiques, per una banda des del punt de vista teòric en que desenvolupa l'origen de la malaltia mental, amb un model de personalitat, i des del punt de vista pràctic com una metodologia de diagnòstic específic, que el distingiria per una intervenció única en psicoteràpia dins de la dansa.

En quant a la dansa com a pràctica artística, trobo important destacar que la dansa o el moviment tant com totes les disciplines artístiques, li és inherent el pensament. És així que es permet parlar de les emocions i la realitat de l'interior de la persona com ja dèiem amb les arts plàstiques, ja que també es treballa posant-se en relació amb el propi cos. Heidrun Panhofer (2006): "Un movimiento corporal es un pensamiento. Un pensamiento también se expresa corporalmente. Es fácil comprenderlo observando los casos más evidentes: la idea de comer puede provocar la salivación, la idea de hacer el amor puede provocar una erección, el amor puede provocar una sonrisa, la rabia puede provocar el endurecimiento de las facciones, etc." Finalment, trobo adient tancar la dansa com a teràpia artística amb una frase de Robinson (2006), que diu:

“La danza aporta un dominio corporal, una posibilidad de expresión y una ocasión de establecer relaciones con los demás, así como la oportunidad de descubrirse y de construirse.”

A continuació, una altra pràctica artística que voldria destacar perquè hi preval la funció terapèutica entre col·lectius d'exclusió social en general, és la del teatre de l'oprimit. En pocs termes, August Boal (2009) el defineix: “Consiste en representar situaciones haciendo teatro desde la improvisación, que son sugeridas por el terapeuta, el grupo o algún paciente. Lo que se dramatiza es en general conducente hacia los problemas del grupo y está referido en lo temporal, al presente, pasado o futuro, con el nivel significativo de que reconstruye los hechos realmente acontecidos o bien hace simbolizaciones del momento grupal.” És a dir, són representacions improvisades de les que s'extreuen una simbologia significativa per treballar conflictes del col·lectiu, pel fet de dramatitzar, ja sigui parlant des del present, el passat o el futur.

Essencialment, com diria Pavlosky citat per August Boal (2009): Les tècniques dramàtiques del teatre de l'oprimit són importants perquè faciliten el retrobament del pacient amb el potencial creador del seu “jo” més infantil, sense reprimir-se i fent ús de la imaginació com ens passa quan ens fem adults. Es duen a terme transformacions des de l'“insight” dramàtic quan els pacients s'expressen permetent-se explorar des de la ficció fantàstica, que és plena de possibilitats alliberadores. L'acte de dramatitzar es freqüent en molts col·lectius.

Des del teatre del oprimit es donen espais de llibertat perquè els pacients connectin amb els seus records, emocions, imaginaris, pensaments passats, del present i fins i tot puguin inventar el seu futur. Tot això, partint d'una base que definiria la naturalesa d'aquest tipus de teatre, segons August Boal (2009): “Todos los seres humanos son actores, porque actúan y espectadores, porque observan. Se trata de verlos, antes de adjudicarles cualquier calificativo, como lo que son: personas. Intentamos analizar temas que interesen a unos y otros, en especial problemas personales que todos tienen en común”.

Per explicar el context en el que neix el teatre del oprimit ens hauríem de traslladar al Brasil, quan al 1971, enmig d'una dictadura que, com a moment polític molt concret, censurava el teatre tradicional fent impossible la realització d'espectacles populars sobre temes polítics, s'inventa aleshores el teatre-diari; un teatre que naixia amb la voluntat de que persones interessades en que es fes teatre, encara que no professionals, s'unien per crear grups populars per tal de realitzar el seu propi teatre.

Així doncs, com passa amb la DMT, així com amb els projectes de Medicació Artística, el teatre de l'oprimit també segueix un ordre estructurat de les sessions molt marcat perquè els pacients aprenguin per fases les eines necessàries de cada moment. En aquest sentit, Augusto Boal segueix aquest esquema:

- a) Dos dies de treballar la integració grupal mitjançant alguns exercicis que posarien en context poc a poc el conflicte que es dona entre el grup o sobre un tema que s'escull; ja sigui per el grup o el terapeuta.
- b) Seguir amb exercicis i jocs d'escalfament teatral per tal d'anar forjant vincles forts en el grup; quan es considera suficient fort, es van preparant les escenes de teatre invisible i de teatre fòrum.
- c) El cinquè dia aprox., es presenten les escenes de teatre invisible i el sisè, les de teatre fòrum. En el cas d'aquest últim, en quant al contacte amb el públic s'establia una seqüència teatral: exercicis, jocs, teatre imatge i finalment, escenes de teatre fòrum.

Per tant, deduïm que les tres formes de treball més comunes del teatre del oprimit són: El teatre fòrum, el teatre de la imatge i el teatre invisible.

Abans però de definir cadascun, voldria parlar de què i com són aquests exercicis i jocs teatrals que es consideren clau en la primera fase del taller. Com diria August Boal (2009), “Los ejercicios apuntan a un mejor conocimiento del cuerpo, sus mecanismos, sus atrofas, sus hipertrofias, su capacidad de recuperación, reestructuración, reorganización. El ejercicio es una reflexión física sobre uno mismo. Un monólogo, una introversión.” Abans em vist en la dansa, que també són necessaris els exercicis per l’escalfament del cos en el sentit de prendre consciència corporal així com connectar amb les emocions del moment; ser capaços d’expressar-ho significa fer-ne presència física de tot això i és el que interessa des dels exercicis tant teatrals com en la dansa, poder estar preparats i desperts tant emocionalment com físicament per estar disposats a connectar amb els altres en la següent fase, (el pas d’un monòleg a un diàleg).

En quant als jocs, aquests impliquen un treball afectiu envers l’altre. Per August Boal (2009): “Éstos, en cambio, tratan de la expresividad de los cuerpos como emisores y receptores de mensajes. Los juegos son un diálogo, exigen un interlocutor, son extraversion.” Aquesta fase va una mica més endavant dels exercicis donat que exigeix més responsabilitat no tant amb un/a mateix sinó amb el company. Es posen en funcionament una sèrie de relacions afectives no verbals i verbals que estimulen la empatia i el sentiment de companyerisme amb l’altre.

A continuació dels jocs, vindria doncs, el teatre d’imatge. Aquest tipus de teatre té com a objectiu ajudar als participants a estimular les imatges que tenim sobre experiències físiques i tenir consciència de la diversitat de significats que pot aportar una mateixa imatge per a tothom. La interpretació dels companys enriqueix el col·lectiu i permet tenir en compte la subjectivitat de tots i de les imatges mentals que tenim en relació a les que veiem. Cal disposar també d’un grup homogeni perquè aquest tipus de teatre girarà entorn algun tema que sigui revelador d’una situació d’opressió que afecti al grup. En el cas del meu projecte, podria tractar-se de la exclusió social.

Així doncs, el teatre d’imatge consisteix en incitar a la representació, per diferents grups, d’una sèrie de situacions en que es denoti opressió. L’animador que dinamitza la sessió haurà de tenir en compte que dirigeix els passos del col·lectiu però no intervé en el contingut dels que el representen. A continuació, es tracta de que cada participant dels subgrups creats, es mostri com una estàtua concreta que haurà triat lliurement, per tal de representar una imatge col·lectiva que anirà en relació amb la situació que se li haurà assignat a cada grup, (per exemple el tema de l’escola, el treball, la família, etc). Quan el subgrup decideixi quina és la imatge que més els hi ha agradat de tot el procés, la representaran a la resta.

És aleshores quan el dinamitzador farà un gest perquè la imatge pugui posar-se en moviment durant uns segons, de manera improvisada. Aquí és quan la resta de subgrups haurà de fer l’esforç d’interpretació de la imatge, detectar la força opressora i la oprimida i debatre-la entre els companys. És important que el dinamitzador animi als grups que actuen de públic a que facin les seves interpretacions, però també que parlin sobre les possibles causes de cadascuna. Aleshores, el dinamitzador tornarà a fer un gest per demanar que verbalitzin durant uns segons alguna cosa sobre la situació i ho repeteixin com si entressin en un bucle. En aquesta fase la resta de presents hauran de reinterpretar la imatge i tornar a debatre-la. Així tots els grups en concordança amb la situació que se’ls ha donat.

Per acabar, la idea principal és que cada participant proposi la seva imatge de transició respecte de la primera, per tal de transgredir amb la opressió i fer visible un canvi. “Al crear imágenes de

transición válidas, el participante (oprimido) se entrena para considerar con realismo el estado de las fuerzas presentes y las resistencias al cambio, y, así, aprende a proponer cambios en la realidad social de la manera más eficaz possible". Tomàs Motos i Ruth Díaz de Greñu (2005) Revista Recrearte.

Havent acabat d'explicar el teatre Imatge, tot seguit vindria el Teatre fòrum. La companyia Xixa Teatre defineix: "Una sesión de teatro foro parte de la representación de una escena breve que explica un conflicto, pero en esta representación "anti-modelo", el personaje protagonista cede frente a este conflicto. Es por esto que a continuación la dinamizadora de la sesión invita a los espectadores a subir a escena para sustituir y mejorar las acciones del protagonista."

És així com, tenint una historia que explicar, (que pot ser realista o de qualsevol gènere, però no surrealista o irracional perquè l'objectiu és treballar situacions concretes de la realitat), una part del col·lectiu representaria la interpretació posada en situació al conflicte i l'altra observaria i tractaria d'estar atent a modificar la peça que té més poder conflictiu per tal de resoldre'l.

Com diria August Boal (2009): "Los actores deben tener una expresión corporal que transmita con claridad las ideologías, el trabajo, la función social, la profesión, etc., de sus personajes, a través de sus movimientos y gestos. Es importante que los personajes realicen acciones y hagan cosas significativas, sin las cuales los espect-actores, al sustituir a los personajes, tenderán a sentarse en sus sillas y a hacer foro sin teatro: sólo hablando (sin acciones) como una radio foro". Així, els participants poden proposar solucions alternatives, amb tantes propostes com a públic com vulguin, dalt de l'escenari i representar-les. Després, es posaria en debat l'anàlisi de cada proposta per escollir-ne la millor.

Trobo interessant tenir en compte que, les solucions proposades per el protagonista de la primera escena, han de preparar-se d'alguna manera perquè el conflicte no quedi resolt i això és important. El dinamitzador pot fer preguntes per estimular el públic de manera que participi, però les respostes són dels participants. Així, es el públic a qui se li dona la oportunitat per indagar en les opcions d'un imaginari que és el bo, per tal de pensar com combatre la opressió, inventant altres maneres. D'aquesta manera, s'arriba a la conclusió que tant el públic com l'actor/actriu estan actius mentre elaboren una millora de la representació, de la mateixa manera en que es posa en pràctica l'actitud resolutiva davant els problemes de la realitat. Com diria August Boal (2009): "De hecho, los participantes, al subir en escena, se están preparando para un ensayo de la realidad".

Es tracta d'un teatre social que té intenció de resultar pedagògic, en el sentit de que aprenen junts tant públic com actors, tant si són professionals com si no, perquè és així com sense saber actuar, un acaba actuant en la realitat. "El actor de profesión muestra con su propio cuerpo las imágenes que es capaz de crear a partir de estos sentimientos. Los no actores, en cambio, ignoran que están haciendo teatro, hablando teatralmente". El teatre fòrum tampoc no es centra en l'alliberament de tensions ni realment en produir efectes terapèutics, però sí que estimula el desig de canviar el món facilitant un dinamisme i una consciència crítica sobre totes les coses, així com ens permet descobrir el nostre "jo" més íntim, els nostres sentiments, perquè tots tenim esperances i desitjos.

Per finalitzar, tractaré el teatre invisible, per August Boal (2009): "El tema elegido debe ser atractivo, de interés para los futuros espect-actores. A partir de ese tema, se estructura una pequeña pieza. Los actores deben interpretar a sus personajes como si estuviesen en un teatro tradicional representando para espectadores tradicionales. No obstante, cuando el

espectáculo esté listo, se representará en un lugar que no es un teatro y para espectadores que no saben que son espectadores”.

Per això s'anomenaria invisible, però només “com” si així fos. D'aquesta manera, en aquest sentit l'espectador és protagonista de l'acció, sense ni tant sols ser-ne conscient. Actua sense saber que ho fa dins d'una trama que està preparada i que ha de suscitar prou al espectador perquè aquest intervingui. Per això, la temàtica escollida haurà de cridar l'atenció suficient perquè aquest participi en una acció dramàtica que es tractarà sobre la opressió, però que es faci amb el ple coneixement de causa.

Arribat a aquest punt, em pregunto, quan acabaria la sessió de teatre de l'oprimit?. Segons Augusto Boal, una sessió de teatre de l'oprimit no hauria d'acabar mai. En el sentit de que la intenció d'aquest tipus de teatre és la contínua transformació, mai determinada del participant; lo qual promou la iniciativa individual, estar en constant procés i s'estimuli la seva creativitat. Les tècniques del teatre del oprimit no salven vides, però sí que estan destinades a ensenyar subtilment la realitat dels participants a la societat; crida al món sencer que es solidaritzi per la causa.

Voldria acabar el teatre de l'oprimit amb una frase de l'Augusto Boal (2009), perquè crec que encerta amb la idea d'expressar des del teatre el propi “jo” més subconscient, com també hi hauria un subconscient col·lectiu. “Descubriendo el teatro, el ser se descubre humano. El teatro es eso: El arte de vernos a nosotros mismos, el arte de vernos viéndonos.”

A continuació, passo a explicar la musicoteràpia; la pràctica artística més aliena de la meua experiència com a medidora.

Segons Elena Goicoechea Calderero (2004-2006), “la musicoterapia estudia los aspectos teóricos de la aplicación terapéutica de la música y el conjunto de técnicas que utilizan la música como principal recurso terapéutico.” Defineix la musicoteràpia en base a tres elements clau que es relacionen entre sí: El pacient, com a principal protagonista de la teràpia musical, el terapeuta, que actua com a facilitador de la dinàmica i per últim la música en el sentit més ampli.

D'entrada, trobo important tenir en compte la relació peculiar que aquí s'estableix entre el terapeuta i el pacient, ja que la comunicació entre ells va més enllà del llenguatge en paraules; s'expressen aspectes conscients i també molt inconscients del pacient, per mitjà de pensaments, idees, sentiments i a més a més, remou el sistema motor tot facilitant un munt de moviments corporals, espirituals, tant voluntaris com involuntaris; això produeix, en gran mesura, la gran catarsis. (Goicoechea, 2004-2006).

Per explicar l'estructura de les sessions més comuna en la musicoteràpia, de menor grau d'implicació a major grau, s'aplicaràn tres fases:

En la primera sessió o nivell, s'utilitzaria música gravada per tal de que el pacient rebi els primers estímuls musicals en base a una audició. Aquesta fase correspondria a l'escalfament que tant el teatre social com la dansa terapèutica o DMT realitzen per mitjà dels exercicis que actuen sobre la consciència corporal pròpia de la persona, així com activen la capacitat cognitiva. Aquesta fase es coneguda sovint però, com la “musicoteràpia passiva”, perquè en ella no s'estableix cap diàleg del pacient envers l'audició, tampoc amb el terapeuta; encara que sí que resulta útil perquè el pacient entra en un estat de relaxació que ajuda a les persones amb trastorns greus d'ansietat, tensions nervioses, insomni, alteracions motores com el parkinson, etcètera, a connectar amb

l'ambient propici perquè es dugui a terme el desenvolupament del taller creatiu, com també indueix als moviments més espirituals i activa la imaginació per despertar emocions. D'aquesta manera, apareixen elements que potencien la psicoteràpia.

En la segona sessió o nivell, s'utilitzaria la música a fi d'interpretar personalment una peça o una melodia preexistent amb la veu. La implicació del pacient aquí es major, perquè participa a través de la veu, el moviment del cos de manera en que el grau d'expressió personal és més gran. Es pot representar en format de cor o fins i tot fent un karaoke, (considerada com una dinàmica terapèutica).

Quina seria la música més òptima per a un procés terapèutic? Segons Elena Goicoechea (2004-2006): "En principio, la música más sensible para el paciente es la que el paciente prefiere." Per això, és necessari introduir en la metodologia de les sessions, una fitxa musico-terapèutica amb les dades de la història musical personalitzada de cada pacient. D'aquesta manera, es faria constar un grau més elevat de sensibilitat i això interessaria per posar més en joc les seves emocions.

Per últim, la tercera sessió o nivell consistiria en la pròpia elaboració d'una peça musical: Com diria Elena Goicoechea (2004-2006): "También se considera tercer nivel la utilización de una música preexistente i la incorporación de una letra adaptada". És a dir, que la peça triada es millor que estigui contextualitzada amb el conflicte que es fa present en el col·lectiu o que es vol abordar. Amb això, al tercer nivell es treballen de manera important els problemes cognitius de la persones que pateixen sobretot demències com l'Alzheimer, trastorns d'adaptació com el maltracte, estrés posttraumàtic i en general malalts terminals.

Trobo interessant destacar que, quan es tracta de sentir i escoltar la música d'una manera experimental, s'interposa en tots nosaltres, un objectiu inconscient però molt humà: Es creen unes expectatives del moment d'escolta de la peça musical, que provoquen que ens apareguin imatges en relació a la peça, amb emocions particulars a través dels seus símbols, provocant sensacions i emocions molt fortes, que al mateix temps constatarien o no, les expectatives del principi i les reorientarà. Això, és el que s'anomenaria com a 'conducta d'escolta' i és necessària perquè amb la música el pacient formi un entramat de relacions entre imatges, símbols, sentiments i sensacions que estan a flor de pell i que necessiten dependre's mútuament per trobar un significat concret que englobi la experiència, esdevenint el procés psicoterapèutic. (Delalande, 1998) citat per Diego Calderón.

No obstant, considero essencial tenir en compte els elements musicals que fan de la música un mitjà d'expressió, més enllà de la mera psicoteràpia, per Elena Goicoechea (2004-2006): "Aun la música llamada primitiva resulta deslumbrantemente compleja dada la interacción de las variables estructurales. Existen las múltiples combinaciones de la duración, la variedad de ritmos, las relaciones entre melodía y armonía, los alcances y las secuencias de intensidad, los diferentes timbres de los instrumentos".

El so, és la matèria prima pura que forma tota la música, entenent-lo com la vibració física que la produeix. Dins de la música hi ha elements que la conformen, com el ritme, l'aspecte vital fisiològic que crea el moviment de la cançó; la melodia, entesa com l'aspecte emocional per la creació de sons i ritmes que s'expressen i finalment l'harmonia, entesa com l'aspecte mental de la música que estableix la bellesa de la melodia. Tot i així, la persona que viu la música, pensant-la i escoltant-la sense tenir en compte el tipus de cura professional, la interpreta més enllà dels tons musicals com una experiència vital. (Diego Calderón, 2015).

Elena Goicoechea considera que la música és la més arcaica de les arts, perquè és la que està profundament més inserida en nosaltres: Comença des de que estem dins l'úter de la nostre mare. S'entén com un art "pre-humà", creada ja abans del naixement. Considera que hi ha una diferència fonamental a més a més, entre la música i les demés arts terapèutiques: la música no es desenvolupa en l'espai sinó en el temps i aquesta es desenvolupa sempre diferent, sense mai repetir-se de la mateixa manera, perquè l'expressió musical sempre sonarà diferent.

Per finalitzar el capítol, m'agradaria destacar les disciplines de la fotografia i el vídeo, com dues eines més que, permeten crear imaginaris que conformen la nostra realitat més propera i de manera més íntima i possibiliten treballar la identitat en base a les emocions i les projeccions personals, socials, polítiques i culturals. "La cámara fotogràfica i de vídeo creaban un espacio privilegiado, una puesta en escena, que permitía la transferencia de relatos que no tenían otro lugar en el que expresarse," afirma l'Ascensió Moreno (2012). Per tant, la fotografia i el vídeo, permet apropar contextos més llunyans a partir dels quals es pot treballar les emocions, la creativitat, l'expressió en general.

Això facilita moltes coses, donat que tenim constància d'una experiència física i psíquica que parteix de la realitat més fidel i propera, perquè li proporciona un cert realisme i un procés d'introspecció que es posa en contacte més proper a la realitat externa. "En este sentido, aquel que participa está repitiendo parte de sus pensamientos y emociones en la escenificación de su personaje, como un acto reiterativo, en tanto que aquello que pienso o siento lo repito fuera de mí. Por otra parte, en el momento en que observamos las imágenes que hemos tomado, incidimos en el aspecto reiterativo, que permite asumir lo expresado, entenderlo." Ascension Moreno (2012).

Relació amb l'art teràpia

Més aviat, és des de l'art teràpia i no de la Mediació Artística que el tipus d'intervenció s'adequa al col·lectiu que he escollit per dur a terme el meu projecte. No obstant, també aprofitaria la Mediació Artística, per plantejar aspectes més metodològics.

Teràpia ve de la paraula grega "therapeuin", que significava originalment, a més a més de "curar" i "tractar", "formar" i educar". Com ja havia definit anteriorment, l'art teràpia es tracta d'una psicoteràpia de l'art que es presenta en forma de tractament normalment per el pacient que pateix un trastorn o un problema. Generalment, un pacient que pateix de problemes socials profunds, que no distingeix molt sovint la realitat de la seva ficció interna, que té una mala percepció sobre la mateixa realitat, presenta carències cognitives, desequilibri psicològic i a nivell relacional li és molt difícil mantenir relacions afectives amb altres persones.

El procés de creació envers les belles arts, (dibuix, pintura, escultura, i altres formes visuals), ajuda al pacient a que a través d'objectes artístics i imatges, juntament amb l'acompanyament d'un arteterapeuta, desenvolupi aptituds socials, pugui comunicar-se millor i aprengui a tenir consciència d'ell mateix/a com a persona que té una història, un present i uns desitjos. L'art teràpia facilita la comunicació verbal i no verbal, la imaginació, el símbol, la metàfora...necessàries per millorar aspectes cognitius de la persona per tal d'engegar el seu procés psicològic i emocional, com també faciliten la comprensió dels processos inconscients de la realitat, a diferència de la Mediació Artística, que no tracta els aspectes inconscients tant profundament.

L'espai terapèutic, serà un o altre en funció del context del col·lectiu, ja que el treball art terapèutic es pot dur a terme amb persones de totes les edats i característiques, tant individualment com en grup. Mentre es produeixen les sessions, la norma més important que cal que tothom respecti, seria la no agressió a les persones ni a les coses, bàsicament. La finalitat, compartida amb la Mediació Artística, en tots els casos es tracta d'identificar els processos que fa el pacient en la realització de la creació; processos que seran significants d'un cert canvi en la persona i/o una transformació positiva. Per tant, el resultat final de la obra de creació en gran mesura explica moltes coses, però no és l'objectiu de la proposta artística per la teràpia.

L'origen de l'Artteràpia es troba just després de la Segona Guerra Mundial a Anglaterra i als Estats Units. L'any 1964, molts artistes i professionals de les arts que ja treballaven als hospitals anglesos en context de teràpia, van formar una associació que tindria la finalitat d'emmarcar la teràpia des de la pràctica artística, així com clarificar el seu rol, tenint en compte la formació i la situació en l'hospital. Poc a poc, aquest context es va anar integrant al mercat laboral i es va professionalitzar com a arteterapeuta.

Avui en dia, per afirmar que un espai és Artteràpia calen tres elements imprescindibles: Que el professional tingui formació en artteràpia, que treballi amb objectius psicoterapèutics i que actuï des del rol de psicoterapeuta. En general, l'art-terapeuta no interpreta les obres sinó que permet que cada persona li trobi el seu propi significat.

Hi ha diferents formes d'Artteràpia: La Musicoteràpia, la Dançateràpia, el Dramateràpia i la Plàsticoteràpia; ja explicades anteriorment.

Dins de l'artteràpia, hi ha diferents línies d'actuació en les que cadascuna proposa uns objectius diferents envers les pràctiques artístiques amb el pacient. La que trobo més pròxima a la Mediació Artística, potser seria la orientació gestàltica. Aquesta orientació pretén que el pacient expressi el seu món interior pel que fa als seus sentiments i creences, donant-li gran importància als significats simbòlics des de les descripcions, l'acte de consciència i la introspecció; tot plegat, això també té repercussions positives per enfortir el sentiment de grup. Com diria Maria del Río Dieguez (2006), "Es casi regla que toda exploracion individual no sea más que el comienzo de una comprension más abarcativa de la dinámica grupal. La confirmación de este acierto està dada por el progresivo interés que la tarea despierta en el grupo, haciéndolo participar en su totalidad."

També treballa temàtiques com ara les vivències, l'existència i l'autorealització. Especialment, considero que aquesta orientació treballa amb el pacient els aspectes més importants per desenvolupar una millor consciència i coneixement sobre un mateix/a, aspectes interns de la persona que estan relacionats amb l'entorn, les relacions. Això pot ajudar a aconseguir millorar la percepció de la realitat del pacient amb un trastorn, així com aspectes significants d'ella mateixa o per ella mateixa/a.

L'estructura d'una sessió d'artteràpia és normalment igual a la Mediació Artística: Comença el col·lectiu a presentar-se persona per persona amb la idea d'introducció de grup; s'expliquen els objectius, normes de funcionament i es poden realitzar alguns exercicis físics de respiració, relaxació, presa de consciència corporal. Tot seguit, vindria l'activitat/taller de durada de 30 a 45 minuts, tenint en compte que tota la sessió dura entre una hora i mitja o dues. Per acabar, la reflexió i posada en comú, que consistiria en que el col·lectiu comentés els treballs que s'han realitzat durant l'activitat un cop acabats, intentant que tothom pugui explicar sobre la seva obra o dir com s'ha sentit mentre la feia. La part de reflexió, és tant important com el procés de producció.

En principi, una activitat d'artteràpia no acostuma a dirigir-se, sinó que es proposen idees generals des del col·lectiu mateix, per tal de que el pacient faci com vulgui la seva obra mentre utilitzi els materials que correspondrien a l'activitat. Com diria Fider Moccio (1976), "La aceptación de que el grupo no responde más que a las normas que ha creado por sí mismo, nos parece básico como criterio de éxito terapéutico." Per mitjà de la improvisació, es duu a terme l'expressió dels participants, permetent al mateix temps llibertat d'intervenció. Cal però, anar en compte que realment això no impliqui allunyar-se dels objectius psicoterapèutics, així com del rol de l'arterapeuta.

Segons Mario Robles (2014), "No siempre es posible hacer un taller de arteterapia. A veces lo que se hace, bajo el nombre de arteterapia, es un taller de expresión o creación, a lo sumo un laboratorio o un boceto. Hay que escuchar al grupo, escuchar a cada persona del grupo, adaptar el recorrido simbólico y la secuencia a las necesidades que se planteen."

L'arterapeuta tindrà el rol de professional que acompanya en les produccions sense intervenir en el treball dels pacients, així com tampoc plantejarà les problemàtiques personals que puguin tenir, almenys de manera directa. De fet, no és permès que es verbalitzin interpretacions de les produccions, però el que pot fer és anar dialogant amb el pacient en funció del procés creatiu que es desenvolupa i compartir reflexions. De la mateixa manera, pot tenir en compte les projeccions que fan amb les obres sobre sí mateixos, entenent que l'art es projectiu, així com tenir present la psicologia de cada pacient. Com diria Francisca Pía Vallejo (2011), "A partir del momento en que el terapeuta comprende la aguda inteligencia de un niño psicótico y su modo de resistencia ante el sufrimiento, es posible hablarle de ella, sin culpabilizarlo por la máscara con que se viste: indiferencia, mutismo..."

Per acabar el capítol, m'agradaria destacar aquest paràgraf de Francisca Pía Vallejo (2011), perquè penso que explica molt bé el significat de quelcom que és definit com a arterapèutic:

"Aquí tu eres el centro de la creación, y no el discurso de lo que debes ser según lo social, tus padres, los más media o quién fuera que te criara. La psicoterapia en general no es ni la ilustración-demostración de una idea previa, ni el descifrar de forma demasiado forzada las significaciones de un discurso en el sentido amplio de la palabra. La subjetivación puede bastar. Lo importante es que, de un modo u otro, se den la implicación, la producción y la evolución de la producción, para poder trazar un camino simbólico que, de hacerse así, será terapéutico."

Mediació amb Trastorns Mentals

Pel que fa a aquesta segona part del marc teòric, m'interessa aprofundir en el cas del col·lectiu de trastorn mental per tal de conèixer, tant la mediació més adient per a aquest com les característiques més rellevants dels trastorns en la mediació. D'altra banda, explicar perquè art i trastorns mentals són més que compatibles i per últim, com des de l'entitat SUSOESPAI un bon grup de professionals hi treballen des d'aquesta realitat.

Per començar, la mediació s'ha de basar en un entramat de jocs que són simbòlics per a qualsevol procés terapèutic. Segons Winnicott (1984), "conseguir que los chicos jueguen es ya una psicoterapia de aplicación inmediata y universal, e incluye el establecimiento de una actitud social positiva respecto del juego. Es bueno recordar siempre que el juego es por sí mismo una terapia." Dono importància a la noció de joc, perquè Winnicott afirma que és com un procés potencialment estructurador del psiquisme, que ajuda a la capacitat simbòlica i amplia el món de la fantasia i la simbolització.

La simbolització, és essencial per el desenvolupament del nen/a i les seves capacitats cognitives, emocionals, etc. Però a més a més, el joc és el que fa possible tots aquests processos, així com conduir el procés de creació de les arts. Es deu al joc, que tot pacient pot desenvolupar les experiències de domini sobre el no-joc, és a dir que pot començar a relacionar-se i a obrir-se al món. Com diria Winnicott (1984), "Esa zona de juego no es una realidad psíquica interna. Se encuentra fuera del individuo, pero no es el mundo exterior." Per tant, el joc serviria de mediador entre el psiquisme de la persona i la realitat externa. Així doncs, a través de les dinàmiques, els jocs són l'element essencial per dur a terme transformacions dels pacients, considerant-los com els elements imprescindibles a la mediació.

És imprescindible treballar el joc amb els col·lectius de trastorn mental, com una forma de comunicació que facilita l'enfortiment del jo, la autoimatge positiva, el desenvolupament de la interacció social, la expressió emocional, el desenvolupament cognitiu, la reducció de símptomes psiquiàtrics i una major orientació a la realitat.

Penso que caldria identificar mínimament els diagnòstics de cada pacient, amb les seves expressions artístiques:

Segueixo el plantejament d'Andreoli (1998), que segons ell n'hi ha 6 tipus: Si pateixen perversions greus, amb prou feines dibuixaran o pintaran res; sobretot preferiran escriure, sinó, es probable que vulguin amagar l'obra. Els que tenen depressió i manies, en general presentaran dibuixos confusos, normalment tant poc clars que seran massa abstractes, quasi gargots. En quant al color, els maníacs utilitzen colors molt clars mentre que els melancòlics, molt foscos. A continuació, els paranoics generaran imatges molt potents, que expressaran les seves queixes. Els epilèptics, tendiran a decorar i ornamentar més que dibuixar o pintar res concret. Els dementes produiràn gargots molt informes, i per últim, els esquizofrènics generaran unes formes d'expressió molt complicades i sofisticades.

Un cop feta aquesta identificació, seria interessant veure el procés d'evolució i de transformació.

Perquè art i trastorns mentals?

Com diria Maria del Río Dieguez (2006): “Parece acertado afirmar que una cierta cantidad de sufrimiento es en algunas personas el desencadenante de la acción creadora, y que cuando este sufrimiento toma consistencia en el ámbito de lo psíquico las posibilidades de correlato creativo son mayores; podría derivarse de aquí que para estas personas la actividad artística es terapéutica, en el sentido de que proporciona un cauce para la representación de su dolor.”

No obstant, això no vol dir que totes les persones que pateixen trastorn mental esdevindran grans artistes o que només comunicant-se a través de l'art tinguin accés automàticament a la cura. Però sí que passa que, quan consten dificultats per comunicar-se a través del llenguatge verbal, (com es el cas de la majoria de trastorns), aquestes persones no troben les paraules per fer-ho. Per tant, aquelles persones que tenen poca capacitat verbal sovint desenvoluparan bones aptituds creatives. D'aquí que “La percepción visual és pensamiento visual.” En el sentit de que, des de la percepció, podem accedir a les imatges mentals i aquestes remetran al pensament més profund.

Un dels principals beneficis que s'aconseguirien per el pacient des del tractament artterapèutic, és l'enfortiment del “jo”, degut a la falta de delimitació del món intern i l'extern del malalt mental, amb lo qual van prenent més consciència d'ells mateixos mentre desenvolupen els límits de la seva persona separada del món que els envolta. D'altra banda, i molt important, és que la pràctica artística o procés creatiu també redueix els símptomes psiquiàtrics en conjunt amb el tractament farmacològic; millorant la capacitat de concentració, produint menys apatia en la persona així com una millor motivació.

El problema, es que per l'administració les practiques artístiques no són importants per el currículum, com diria Alain de Botton (2014): “a no ser que comprendan que són los más poderosos medios para fortalecer el componente perceptual sin el cual el pensamiento productivo es imposible en cualquier campo de actividad.” La societat en general necessita comprendre que l'aspecte terapèutic de les arts van a favor del pensament visual, imprescindible per aprendre a interactuar amb un mateix i amb els altres.

Centre SUSOESPAI

El centre en el qual situo el meu projecte és el Centre SUSOESPAI. Es tracta d'una associació o entitat sense ànim de lucre, que es defineix principalment com un centre de creació artística adreçat a persones amb trastorns mentals. Ofereix la possibilitat de desenvolupar les capacitats creatives dels usuaris, compartir vivències artístiques, apropant els museus artístics a l'àmbit de la salut mental.

L'equip que forma la docència d'aquestes pràctiques i que dirigeix el col·lectiu de malalts mentals, es basa en un equip de professors llicenciats en Belles Arts per una banda i tècnics en educació de museus i artistes col·laboradors per l'altra. Per això, jo podria incorporar el meu

projecte definint-me com a artista graduada en Belles Arts, i/o per treballar amb ells/es en un futur.

Aquest equip de treball, es caracteritza per ser un equip motivador, positiu, amb entusiasme per l'art i els museus i que valora la diversitat de les persones. L'entitat SUSOESPAI rep el suport de la Generalitat de Catalunya, l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICASS), la Diputació de Barcelona, l'Àrea d'Atenció a les Persones, i per últim, una Fundació molt pròxima per el tipus de projectes col·lectius envers la natura com la Fundació Setba.

Per cada professor de l'equip hi ha una tasca concreta: Els seminaris-taller, que són acompanyats per Fina Alert, el taller d'escriptura creativa, que el dirigeix Rosa Ventura i el taller de fang, dirigit per Joan Vilalta. Aquests tres tallers són les tres dinàmiques que periòdicament es van realitzant de forma trimestral i que ténen relació amb el que tracta l'exposició del museu. Els museus amb els que hi compten per fer-ho són el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), La Fundació Joan Miró i la Fundació Antoni Tàpies.

A continuació, explicaré els tres tallers que ofereix SUSOESPAI.

La visita-taller:

La visita-taller, es una proposta artística que combina una visita a l'exposició d'un museu, amb les pràctiques artístiques que es realitzen a l'aula taller posteriorment. A les sales del museu, el col·lectiu aprèn a enfocar la mirada, al mateix temps que a desenfocar-la, interpreten i expliquen el que els suggereix les obres d'art, mentre gaudeixen de l'observació de l'obra. Després, al taller experimental, situat al Centre Cívic Albareda, (Poble Sec), treballen per mitjà de la expressió, el volum, el dibuix, la pintura i el procés creatiu de cadascú de forma lliure. Normalment aquestes propostes, enteses com educatives, giren entorn de les col·leccions permanents i de les exposicions temporals dels museus que abans he nomenat. D'aquest taller, cada trimestre, es treballa un tema monogràfic vinculat a una exposició, el qual s'anomenarà "seminari-taller". Per últim, les sessions tenen una durada de tres hores (10h a 13 h) un dia a la setmana, a triar de dimarts a divendres.





A continuació, el taller **d'escriptura creativa**:

Aquest taller es tracta d'un espai que permet al col·lectiu escriure històries personals envers la creació, per tal d'explorar i aprofundir en la pràctica de l'escriptura i la narrativa, descobrir el propi jo, la veu de cadascú com a autor de les seves històries i facilitar així l'expressió del món intern propi. Sovint, aquesta proposta de treball així com el contingut, estan relacionats amb el tema de la exposició trimestral. De tant en tant, l'entitat convida a venir algun escriptor o historiador per inspirar-los i donar-los una visió més àmplia del tema que constitueixi la exposició. Les sessions tenen una durada de dues hores (11h a 13h) i es realitzen els dilluns, també al Centre Cívic Albareda.

Per últim, el **taller de fang**:

El modelatge amb l'argila, permet al col·lectiu desenvolupar el sentit del tacte i descobrir el fascinant món de la forma. És important així doncs conèixer les característiques del fang, com s'ha de manipular i conservar i alhora mostrar la manera de treballar els volums, a base d'afegir i de treure matèria, ensenyar a utilitzar les eines i a cuidar els acabats. Les sessions tenen una durada de dues hores (10h a 12h) els dilluns, al Centre Cívic Albareda del Poble Sec.



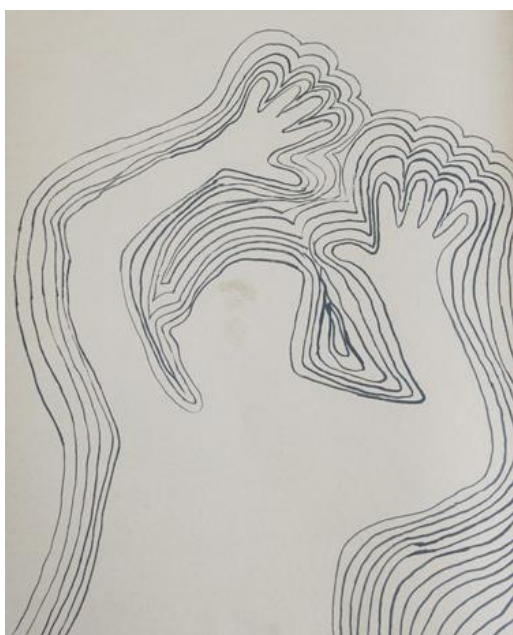
No obstant, les activitats de l'entitat SUSOESPai no s'acabarien aquí. Però abans de continuar explicant altres tipus de propostes, voldria incidir en un exemple de "seminari-taller" per mostrar una idea de com treballen i el que expliquen durant un monogràfic trimestral de 7 sessions, que a més a més, és narrat per una o diverses persones del col·lectiu. En principi, l'organització de cada sessió, és que hi hagi una part de seminari i una part de taller. Així, veurem el procés al llarg de totes les sessions, ja que des del web de SUSOESPai el col·lectiu explica, com si es tractés d'un diari grupal online, les sessions de tots els seminaris que s'han fet.

Primera sessió Seminari-taller: “Equivocar-se”

Aquest seminari gira al voltant de la exposició “Haver fet un lloc on els artistes tinguin dret a equivocar-se.” Històries de l’Espai 10 i l’Espai 13 de la Fundació Joan Miró.

En un primer moment, ofereixen imatges explicatives del lloc on se situa el museu, juntament amb l’adreça. Expliquen el motiu de la exposició, com s’organitza i en funció de què. Més endavant, se centra en la descripció del context històric dels espais 10 i 13, des dels seus inicis i enumera les diferents temàtiques que es presenten en l’exposició i que representen d’alguna manera, tot el que s’ha anat exhibint al llarg de les generacions sobre art contemporani. Es facilita un plànol de la exposició i la descripció d’algunes de les obres, juntament amb els seus autors/es.

Aleshores, es realitza una obra artística, inspirada en l’exposició i realitzada posant el seu toc personal.



“La idea es reseguir una parte de nuestro cuerpo, situándola en el centro del papel cartón o, si esta opción no nos satisface, realizar un dibujo libre, eso sí procurando que se encuentre en medio del soporte. Una vez dibujado, o silueteada alguna parte de nuestro cuerpo, en lápiz empezaremos a reseguir las figuras que hemos creado hasta que tengamos unas cuantas; podemos hacerlas muy juntas, o más separadas del dibujo según nuestro criterio. Una vez que hemos realizado el trabajo anteriormente descrito, empezaremos a pintar con pinceles especiales para tinta china, resiguiendo las líneas realizadas en lápiz, a semejanza de la obra de Esther Ferrer, que hemos visto en el museo. El objetivo de este ejercicio no es completar toda la superficie del soporte el primer día, sino llegar a un punto en el que paramos el trabajo, pues lo iremos retomando, si nos apetece, a lo largo de las

próximas seis sesiones; la intención original es ampliarlo a lo largo de la duración del Seminario – Taller. Una vez terminada la sesión de hoy ponemos en común las obras para comentarlas.”

Segona sessió seminari-taller: “Equivocar-se”

Continua l’explicació d’algunes obres més en la Fundació Miró i posteriorment en el taller, s’inicia un nou treball o bé s’acaba l’anterior:

“La idea es ir ampliando parte del trabajo que se inició en la primera sesión, y continuar resiguiendo en sesiones posteriores hasta dar como terminado el ejercicio. Pero los que hoy no han querido continuar con el primer ejercicio empezarán con el segundo. Está inspirado en la obra de Vik Muniz titulada Laberintos. Sus obras constituyen una referencia elemental de la crítica de la representación: los laberintos, los realizaba con cuerdas, alambre o ceniza, y luego eran fotografiados, de tal modo que adquirirían la apariencia de una pintura hiperrealista. Nuestro ejercicio consistirá en lo siguiente: operaremos de una forma similar a la técnica de Vik Muñiz. Para ello utilizaremos todo tipo de cuerdas, cordeles, lanas y diferentes materiales.”

Tercera sessió Seminari-taller: “Equivocar-se”

En aquesta tercera sessió parlen del cinquè tema de la exposició, el sisè i el setè, amb les respectives obres descrites. En quant al taller:

“Aquellas personas que deseen retomar el trabajo de la primera sesión podrán hacerlo y continuar con el un rato o finalizarlo, y para aquellos que no quieran o lo tengan terminado podrán pasar a recuperar el ejercicio de la segunda sesión.”

Per acabar, es presenten obres del col·lectiu com a finalitzades i comentades amb el grup.

Quarta sessió Seminari-taller: “Equivocar-se”



“Nos encontramos hoy, a las 10:00 (AM) en el taller, para realizar una sesión especial: “pintar con tintas”, un micro taller dedicado a pintar con tintas de colores sobre un soporte de papel de arroz. Lo dirigirá nuestra compañera y amiga Chus O., la cual nos ofrece información sobre unos cuantos datos académicos y artísticos suyos.”

D'aquesta manera, s'exposen al començament els materials i els passos que cal seguir per la nova obra i s'acaba amb la presentació de les

obres dels companys.

Cinquena sessió Seminari-Taller: “Equivocar-se”

En aquesta ocasió, la sessió es decanta per fer el seminari d'una altra exposició, al MNAC:

“Hoy hemos quedado a las 10:00 (AM) en la explanada de acceso del MNAC (Museu Nacional d'Art de Catalunya). Para iniciar la visita a una nueva exposición; su título: Josep Tapiró. Pintor de Tánger”.

S'explica el contingut de l'exposició i la biografia del pintor i per últim s'ensenyen una sèrie de retrats de l'exposició. Pel que fa al taller, es duu a terme un altre exercici amb el qual es posarà en pràctica les tècniques pictòriques amb l'aquarel·la.

“Hoy experimentaremos con un nuevo tipo de material plástico, así como con un nuevo soporte técnico: se trata de las pinturas de acuarelas, con sus respectivos pinceles especiales para este tipo de pintura, junto con el papel de acuarela, más grueso y absorbente comparándolo con otros que ya hemos utilizado para otro tipo de pinturas. En el ejercicio de hoy, tendremos nuestro primer contacto con las acuarelas. Después de que Fina nos explique de forma práctica las técnicas básicas para empezar a pintar, tendremos nuestro primer contacto, para experimentar sobre un trozo alargado de papel de acuarela.”

Com en les darreres sessions, finalitzen les obres i les presenten al col·lectiu.

Sisena sessió Seminari-taller: “Equivocar-se”

En la mateixa exposició del MNAC, segueixen investigant sobre la biografia de l'artista; però ara extensament tot fent un recorregut per la seva carrera artística i vida personal en sentit cronològic. Respecte al taller, continuaran explorant amb l' aquarel·la.

“Después de terminar de contemplar las veinticinco obras expuestas en el MNAC de la exposición Josep Tapiró. Pintor de Tánger, nos dispondremos a bajar al taller, situado en el Centre Cultural Albareda, donde continuaremos practicando con la acuarela. Esta sexta sesión será la segunda que dedicaremos a esta técnica, que ha tenido gran aceptación entre la gran mayoría de compañeros.”

Sèptima sessió Seminari-taller: “Equivocar-se”

Aquesta es la última sessió, i el col·lectiu es disposa a acabar totes les practiques artístiques fins ara realitzades, per tal d'acabar de polir-les.

“Esta sesión la dedicaremos en su totalidad a concluir los trabajos inacabados de este tercer trimestre del curso 2012-2014, como por ejemplo: El ejercicio que empezamos en la primera sesión, que está inspirado en la obra de la artista Esther Ferrer titulada Perfil. 2014, que como recordaréis pertenecía a la exposición Haber hecho un lugar donde los artistas tengan derecho a equivocarse. Historias del Espai 10 y el Espai 13 de la Fundació Joan Miró.”

Per acabar, es retornen tots els treballs del taller a cadascuna de les persones participants en el seminari-taller.

Deixant de banda aquest seminari-taller, SUSOESPAI també s'implica en un projecte conegut com **“Natura ésCultura”**. Es tracta d'un projecte, iniciat el 2012, que neix amb la voluntat d'aprofitar l'art com a eina de creixement i inclusió social i que consisteix en un seguit d'activitats artístiques i mediambientals que estan dissenyades per persones amb trastorns mentals, per tal de realitzar una estada artística en un entorn natural immillorable. Neix, per tant, amb la intenció d'apropar l'art a la natura, amb l'objectiu de realitzar una creació artística i de sensibilitzar envers el bon ús dels recursos naturals. Es convida als participants a conviure en un espai completament diferent al que sovint habiten, trencar amb la rutina diària i millorar el seu benestar general a través de la interacció amb el medi natural i alhora dur a terme petites intervencions artístiques en el paisatge.

En aquest projecte, SUSOESPAI col·labora per mitjà de la participació de 10 persones provinents de l'entitat, sota la direcció d'una artista, juntament amb la Fundació SETBA, CACIS i la casa rural de Torrecabota. Se'ls convida a desenvolupar un projecte de creació artística, ja sigui amb pintura, fotografia, escultura, etc. L'objectiu final es crear una obra d'art col·lectiva. El projecte es financia mitjançant recursos privats de la fundació SETBA, que s'encarrega de la venda de totes aquestes obres.

L'any 2014 el projecte natura-esCultura partia d'un conte per explicar l'origen del dibuix. Es va proposar jugar a atrapar les ombres de la naturalesa que es projectaven sobre paper o a les obres; Marina Berdalet n'era l'artista que dirigia l'activitat, com ja ho va fer en la passada edició:

“Hem treballat en parelles aprofitant la projecció de les ombres sobre la tela, les hem capturat tot dibuixant el seu perfil, després busquem el punt d’unió entre totes les composicions per acabar integrant teles de petit format que hem pintat individualment.” Partint d’això, s’iniciava un procés creatiu, un procés de treball primerament individual que acaba sent col·lectiu, un conjunt de teles que acabaven formant una composició de 5 teles de 100 x 100 cm: una única obra! “En aquest cas, tampoc és tant important l’obra final; és tot el procés que hi ha en el camí, totes les aportacions dels participants”.

Tots els implicats en el projecte, estan d’acord en que el fet d’exterioritzar el mon interior és un objectiu que pot servir perfectament per la gent amb problemes mentals i anímics perquè allibera les seves emocions, les angoixes, les pors, fomentant la seva socialització. També, promou la motivació, la relaxació, sortir de l’entorn quotidià, conèixer amb la natura, valorar-la, promoure el treball en grup, etc. En general, hi ha molts beneficis per el malalt mental i l’equip del projecte es troba amb la sorpresa de que després, els col·lectius volen repetir.

Marta Arias va filmar l’activitat i la Fundació Setba ha produït un vídeo sobre l’experiència, que s’ha projectat als cinemes Maldà de Barcelona, el 4 de novembre.



Per últim, vull destacar el projecte “Mirades” :

“Mirades” és un projecte personal de Marta Miró i Garcia, una artista que ha dedicat bona part de la seva vida professional a la divulgació en museus i a fer-los accessibles a persones que conviuen amb algun desavantatge (físic, sensorial, psíquic, social, i en especial de salut mental). Es tracta d’una exposició d’art “outsider”, autoretrats i retrats de vida en base a disciplines plàstiques, perquè les obres incloses han estat realitzades per persones que conviuen amb un trastorn mental. Els autors no són professionals de la creació i en general no tenen formació acadèmica; es troben força al marge d’una societat que els ha etiquetat i que oblida sovint les seves capacitats com a individus i com a ciutadans. Però alguns especialistes podrien opinar que el projecte no és una exposició “massa outsider”, perquè s’han seleccionat les obres exposades seguint criteris estètics i artístics, per valorar i reconèixer els integrants del col·lectiu de salut mental com a creadors, tant artistes com qualsevol altre artista, sense etiquetes, sense marques.

“MIRADES és un títol que vol simbolitzar les diferents maneres d’entendre la vida i construir el món, el propi i el comunitari, tantes com persones. Mirades en plural i mirades que no estan soles sinó que volen ser compartides, emfatitzant així la diferència”. (SUSOESPAL).



DISSENY DEL PROJECTE

Aquest projecte neix amb la voluntat de realitzar una sèrie de dinàmiques artístic-educatives, que estan fonamentades des de la Mediació Artística i l'artteràpia, en base a un diagnòstic de detecció de les característiques i dificultats d'un tipus de col·lectiu heterogeni adult que pateix trastorns mentals. El projecte, neix amb la intenció d'abordar les necessitats i les mancances de l'entitat SUSOESPAI, que he pogut identificar respecte l'oferta de serveis que tenen disponibles i completar-les amb una sèrie de pràctiques artístiques que vagin més enllà de la mera intervenció plàstica, per tal de poder incorporar un projecte multidisciplinar que serveixi per introduir també altres tipus d'eines artístiques. El projecte també ofereix a la persona altres vies de transformació social i que pugui experimentar l'essència de cada disciplina amb el propi cos, ment i ànima. El tipus de disciplines que el projecte proposa com a alternatives a les pràctiques plàstiques, serien: La dansa DMT, el teatre de l'oprimit, l'audiovisual i la musicoteràpia.

El projecte té la durada d'un mes, repartint cada pràctica artística en una "setmana-tipus" de setze hores i mitja. La distribució horària per dia seria de tres hores i mitja, situant-les en horari de matí. L'espai del Centre Cívic Albareda seria el lloc per poder executar-lo, ja que és en aquest centre on es realitzen les activitats de taller.

A continuació, passo a definir la missió del projecte en relació a l'organització SUSOESPAI.

La missió

La missió del projecte està pensada des de les necessitats o mancances de l'entitat SUSOESPAI, donat que aporta quelcom nou tant des de la metodologia com el contingut. El projecte coincideix amb la idea de promoure la inclusió social del col·lectiu amb trastorn mental, així com també desenvolupar les potencialitats creatives.

- **Què vull fer en general?**

Introduir una sèrie de pràctiques artístiques multidisciplinàries dirigides a persones adultes amb trastorns mentals diversos. La idea es poder realitzar una sèrie de sessions en les que es treballi el cos de manera diferent, experimentant les capacitats i en interacció amb els

altres. Es tracta de que el projecte estimuli noves formes d'aprenentatge personal, al mateix temps que es produeixi la socialització.

- **Perquè? Quina és la justificació que fonamenta la finalitat del projecte?**

Fonamentalment, es tracta de que les persones "outsider" puguin tenir un millor reconeixement a la societat, com a persones més inclusives i que són capaces de desenvolupar un projecte artístic com qualsevol altre persona.

- **Per a què? Amb quina finalitat i quins objectius?**

La finalitat del projecte escau en la producció d'una proposta artística que ofereixi noves formes d'intervenció artístiques amb les quals el col·lectiu de trastorn mental de SUSOESPAI es familiaritzi, aprengui i elabori un procés personal més integrador per mitjà dels nous recursos artístics. Els objectius es centrarien en estimular les potencialitats que no coneixien, gaudir d'aquest art i de les noves vivències per poder desenvolupar capacitats creatives.

- **Qui és l'organització gestora?**

L'entitat SUSOESPAI seria el centre en qüestió, una entitat que treballa amb moltes persones amb trastorns mentals i que està familiaritzada amb les pràctiques artístiques de l'art teràpia com també segueixen una estructura metodològica semblant a la de la Mediació Artística en els seus tallers.

- **Per a qui va dirigit el projecte?**

Els destinataris són un col·lectiu adult amb trastorns mentals diversos; el grup generalment es divideix en subgrups perquè l'entitat abasteix un gran nombre de persones. Aquest tipus de col·lectiu es distingeix per persones depressives, esquizofrèniques, psicòtiques, amb trastorn d'ansietat, etc. Això vol dir que es tracta d'un col·lectiu heterogeni en que cada persona tindrà una història al darrere molt diferent i amb una problemàtica molt concreta.

- **Com són les estratègies? I les activitats?**

Les activitats es realitzen tant a nivell individual com col·lectiu, buscant al llarg de la setmana, la cohesió progressiva del grup, fins que s'arriba a un grau d'implicació més òptim. Les activitats es caracteritzarien per la seva simplicitat, donat que no es pretén una elaboració complexa. Constitueixen un primer contacte o relació amb la nova pràctica, permetent al participant experimentar lúdicament les diferents disciplines, però sobretot, les relacionades amb el propi cos.

La visió

La visió del projecte està en connexió amb la de l'entitat SUSOESPAI i es pretén apropar les persones amb trastorns mentals al medi on viuen, a la societat i a la cultura mitjançant el treball en equip, generant vincles entre les persones del col·lectiu, i afavorint relacions positives envers la convivència, donat que sense el sentiment de grup, no hi haurà un empoderament real.

Des d'aquesta perspectiva, és un llarg camí que caldrà fer perquè de les capacitats de socialització que guanyarien, es traslladin a la vida diària i es mostri una transformació social ideal per guanyar-se poc a poc el reconeixement i el respecte de tothom; entenent el respecte com la qualitat d'esforç per superar les adversitats que tenen aquestes persones i reflectir bons resultats socials i afectius de cara a la opinió de la societat. Així doncs, m'agradaria explicitar la visió del projecte en clau de l'entitat SUSOESPAI d'aquesta manera:

- Que les persones amb trastorn mental siguin tractades des del respecte però també, des del reconeixement com a persones capaces, que tenen un potencial i que formen part de la societat que formem. Que elles mateixes demostrin que l'etiqueta de "malalt mental" no és el que les defineix.
- Que tinguin una qualitat de vida millor, en tots els aspectes, per tant, que de ser més feliços.

Valors

Aquesta sèrie de valors són els que trobo que transmeten la filosofia del projecte d'acord amb l'entitat SUSOESPAI.

- La salut
- La igualtat (entenent-la com la contrària de la discriminació)
- La diversitat (entenent-la com l'acceptació de les diferències que hi ha entre les persones, amb unes històries de vida particulars)
- El respecte
- La creativitat

Objectius Estratègics/ Generals

- Impulsar un projecte que pugui **empoderar** a les persones amb trastorn mental des del joc i la creativitat compartida, estimulants les potencialitats de cadascú des de les pràctiques artístiques presentades en el projecte.
- Promoure la **inclusió social** de les persones amb trastorn mental en la mesura que participen i s'integren en unes dinàmiques artístiques que serveixen per cohesionar el col·lectiu.
- Brindar un espai d'expressió creativa que promogui i mobilitzi els recursos personals amb trastorns mentals a través de la **metodologia de la Mediació Artística**.
- Promoure **noves formes d'expressió** des de la Mediació Artística per iniciar un procés experimental i personal, diferent de les arts plàstiques, incorporant el propi cos en la seva totalitat com a via de comunicació, expressió y reflexió.
- **Prevenir l'agreujament** dels trastorns mentals dels participants, de manera que no empitjori la seva salut mental i capacitar la resiliència.
- Fomentar els **processos creatius i simbòlics**, imprescindibles per la transformació social de la persona.
- Afavorir l'aprenentatge personal des de les arts per **treballar aspectes cognitius i emocionals**.
- Desenvolupar **capacitats creatives que estimulin la consciència** sobre un mateix/a, com també la del propi grup.

Objectius específics i operatius

- Assegurar que els participants viuen el moment de cadascuna de les dinàmiques artístiques, com a noves experiències → Determinar quin percentatge del col·lectiu està familiaritzat amb el conjunt de pràctiques artístiques i decidir les dinàmiques en funció de la falta d' experiència.
- Mantenir un clima de confiança i proximitat, sense tensions o nervis dels participants. → Realitzar exercicis d'expressió lliures que donin la tranquil·litat de sentir-se segurs/es.
- Incrementar el sentiment de grup en base als exercicis i jocs dinàmics. → Mantenir durant tot el projecte una estructura de les sessions que va de les dinàmiques individuals a les més grupals.
- Compartir i conèixer les experiències artístiques dels participants entorn al grup del taller. → Dinamitzar part de les sessions des de l' espai de la reflexió.
- Obtenir la cooperació entre els participants en algunes produccions artístiques. → Exigir de fer subgrups en les dinàmiques que ho convinguin.
- Desenvolupar l'expressió verbal de tots els participants. → Marcar un màxim de temps per la reflexió de les produccions artístiques.
- Comprovar que en les produccions artístiques, el participant acaba reconeixent una part positiva del seu resultat. → Disposar del coneixement de certes tècniques artístiques abans de la producció, però també indicar i/o rescatar en totes les representacions de les elaboracions personals allò significatiu per la persona.
- Expressar amb el cos sentiments, interns i externs. → Crear un ambient propici des del teatre social i la dansa havent realitzat alguns exercicis prèviament.
- Incentivar la percepció visual i auditiva i la seva implicació emocional. → Treballar des de les propostes artístiques les diferents presentacions de les produccions, així com les interpretacions i reflexions des del teatre fòrum, teatre d'imatge, dansa moviment teràpia i audiovisuals.
- Afavorir la concentració en les dinàmiques. → Fer reiteracions d'alguns dels exercicis que no s'hagin assolit segons les capacitats de cadascun dels participants. No obstant, mantenir l'ambient de treball en constant tranquil·litat.

- Incrementar l'afectivitat, la empatia i la solidaritat entre tots els participants. → Establir en tot moment un espai compartit amb tots els participants on es promogui la escolta. Incidir en els espais de reflexió i les practiques grupals.
- Donar estratègies per resoldre conflictes interns i externs. → Desenvolupar processos creatius tant individuals com col·lectius.
- Afavorir un llenguatge personal i creatiu envers una progressiva autonomia. → Des dels processos creatius que seran únics i propis de cadascú, com en la realització de les dinàmiques, amb la llibertat d'actuar i crear.
- Aprofundir en els significats personals que tenen les seves produccions artístiques. → Implicar a tots els participants a fer un treball personal en totes les dinàmiques portant el "jo" interior a la obra sense por, des de la garantia de no violar la intimitat.
- Augmentar l'autoestima a través de l'expressió artística. → En els espais de reflexió, incidir en el discurs de cadascú respecte de les seves produccions artístiques, el que reverbera en ell/a mateix/a, així com la realització de dinàmiques que reconguin les potencialitats de cadascú.

Metodologia

La metodologia es basa en la creativitat i la improvisació, com a conceptes essencials per dur a terme un projecte des de la Mediació Artística, de manera en que, si la proposta artística no s'adapta als gustos del col·lectiu i això es reflecteix en la poca participació i/o motivació, sempre es pot oferir al grup el propi discurs envers altres dinàmiques que serveixin per cobrir les seves necessitats.

Caldria doncs, que cadascuna de les persones forma l'equip tinguessin una idea bàsica del funcionament de la Mediació Artística; (els objectius, com intervenir, les consignes, etcètera), per tal de que el projecte tingui un caràcter realment transformador.

En un principi, cal sempre disposar dels materials bàsics i tenir-los a punt per començar les dinàmiques.

El projecte es dividiria en tres fases. En la primera, es tractaria d'experimentar un primer contacte amb la disciplina artística escollida. És a dir, que es donaria un espai aproximadament d'una hora perquè el col·lectiu, que pot tenir dificultats en l'entrada a la dinàmica, es familiaritzi amb les característiques essencials de cada proposta des d'una manera vivencial. Es tracta d'un espai

dinàmic compartit per petits jocs d'expressió artística espontanis, amb els quals es treballen les emocions i el moviment, exercitant les capacitats cognitives de la persona alhora que s'inicia un procés d'aprenentatge amb tot el seu cos; de posada en acció amb el grup.

Són exercicis-pont, previs a l'es activitats per tal de fer un "escalfament" que els prepari per l'activitat posterior més consolidada i no tan espontània. Aquestes dinàmiques fomenten les primeres mostres d'afecte entre les persones del col·lectiu, de manera que s'expressen lliurement i sense tensions. Tanmateix, es posen en joc els instints i les capacitats més innates. D'aquesta manera, es treballen aspectes inconscients, que passen a ser més conscients i que serveixen al col·lectiu per reconèixer-se i iniciar un procés individual per l'autoconeixement i la identitat, alhora que un procés col·lectiu que s'afavoreix la cohesió grupal, on es desenvolupa l'empatia i l'integració.

Crec que les dinàmiques posen en joc aspectes potser més infantils, però que desvelen part de la seva autenticitat, connectant així, de manera més profunda amb l'essència de cadascú. Aquesta fase de la sessió la trobo molt important, per la diversitat d'actituds que obliga a prendre així com remou la persona física i psíquicament, fent-la sentir més viva, més real i conscient.

Les dinàmiques les distribuïria dins el projecte en la primera hora de cada sessió. Això ho he triat així tenint en compte les dificultats que un col·lectiu de trastorns mentals pot tenir sobretot alhora d'assolir nous comportaments que trencarien amb la seva rutina i que no són assolibles fàcilment. D'aquesta manera, s'evitarien interrupcions que entorpirien la dinàmica. Entre la primera i la segona fase, voldria donar un temps de 30 minuts de descans. D'aquesta manera descansen i renoen energies de cara a l'activitat següent.

En la segona fase, es tractaria de portar a terme l'activitat en qüestió. Les activitats tindrien una hora de durada, igual que les dinàmiques. Penso que més temps d'activitat pot ser, a més d'esgotador, improductiu.

L'espai per les activitats en la segona fase, està plantejat per la resolució d'un conflicte, que s'haurà de gestionar a partir de l'acceptació i l'implicació de tothom i a través d'una producció artística. Es tractaria de desenvolupar una obra, individual o col·lectiva, en la que s'expliqui una història o una idea que personalitzi el col·lectiu. No obstant, com diria L'Ascensió Moreno (2010), totes aquelles persones que es neguin a participar, se les deixarà no participar; perquè així qualsevol conflicte que interfereixi en el seu procés el podrem veure en la reflexió final per tal d'esbrinar què passa.

Es posa en relleu el procés creatiu de la persona, perquè es comença creant i s'acaba exhibint quelcom artístic que ha estat elaborat seguint tot un procés i en el qual, hi ha hagut molta implicació personal. També, es posen en funcionament les diferents aptituds per arribar al consens grupal, per mitjà de la presa de decisions, les intencions més racionalitzades, els desitjos més profunds o les emocions més destacables de la vida dels participants. Es el moment en que es duen a terme processos de simbolització, es concreten significats i s'exposen els resultats com a obra final.

Des de la dansa, el teatre, les activitats audiovisuals, la música o les arts plàstiques, la proposta artística és viscuda com una narrativa d'experiències que es llegeixen en clau personal, des de la serietat i la creença d'aconseguir estar vivint quelcom artístic mitjançant les tècniques i materials oferts. S'afavoreix la màxima concentració tant individual com col·lectiva. En aquesta fase, com que seria més dirigida i caldria preparar-la, s'afavoriria l'implicació d'un treball mental més

important. Les activitats seran més significatives en funció de factors com la motivació, coordinació i la bona dialèctica del mediador artístic/a per orientar l'activitat en tot moment.

Per últim, la tercera fase: La reflexió o posada en comú. Aquesta fase duraria 30 minuts aproximadament. La durada d'aquesta fase, ha de permetre que es pugui portar a terme un bon tancament de l'activitat i que inclouria tot un procés de reflexió.

La reflexió representa el moment àlgid de l'autoconeixement, l'elaboració d'un discurs personal sobre l'obra, al mateix temps que es narren les circumstàncies en que s'ha donat la producció final. Aquí és molt important fer palès tot el que ha intervingut significativament durant el procés, tot ha de passar per la presa de consciència si volem que hi hagi realment transformació social. El fet de compartir amb el col·lectiu, li dona un valor i una consideració subjectiva a l'obra i també a la persona, tenint en compte que l'art es projectiu.

Programa

- **De què es tracta?**

Es tracta de desenvolupar diferents disciplines. Des de les arts audiovisuals, passant per la musicoteràpia i la dansa i finalitzar amb les activitats teatrals. El programa està pensat per començar amb sessions menys exigents des de l'expressió corporal i emocional.

- **A qui aniria adreçat?**

El programa es realitza amb un col·lectiu de 10 persones, amb discapacitats mentals i que habitualment assisteixen a l'entitat SUSOESPAI.

- **Qui dinamitza?**

D'entrada, una persona que tingui la titulació del Màster en Mediació Artística, un educador social i en general, les persones que tenen experiència artística en l'àmbit de la salut mental. No obstant, m'agradaria dinamitzar les diferents activitats quan estigui preparada, juntament amb els membres de l'equip de SUSOESPAI que volguéssin col·laborar.

- **A on?**

El lloc s'acordaria amb l'entitat, podent encabir el projecte al Centre Cultural Albareda ja que és on realitzen actualment els seus tallers, o bé caldria buscar un altre centre. Cal tenir en compte que l'espai ha de ser prou àmpli.

- **Quan?**

Pel que fa al marc temporal, el projecte es portaria a terme a partir del 2016.

Organització de les sessions

FOTOGRAFIA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00h	Presentació + dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques
11:00h	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar
11:30h	apreciem els colors	Em sento de color...	lletres en el paisatge urbà	Retrats d'històries	Autoretrats
12:30h	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
13:00-13:30 h	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió

1. Presentació

Per començar la setmana, es tractaria de fer les presentacions de cada membre del col·lectiu el primer dia abans de res. En la presentació, es tractaria de definir-se professionalment, (tot i que entendríem que molts dels participants no estiguessin treballant), alhora que els seus interessos artístics i/o generals, bagatge artístic si en tenen, i per últim, si ho desitgen, el motiu per el qual estarien aquí: Quina és la seva problemàtica, què els passa o com se senten, segons vulgui expressar cadascú.

D'entrada, compartir la primera hora del primer dia en forma de rotllana col·lectiva, serveix per donar-se compte amb quines persones estarem tractant el projecte, i al mateix temps s'ofereix l'espai perquè entre ells/es es coneguin, tinguin una primera experiència externa de com són els altres i quines són les seves històries personals.

A aquest espai se li intentarà dedicar una mitja hora, entenent el número de participants d'un màxim de deu persones. No es permetran preguntes intimidatòries, en el sentit de que cadascú és lliure d'explicar com vulgui sobre sí mateix, però sempre mantenint un espai de seguretat en que ningú es senti qüestionat o pressionat per preguntes que vagin més enllà d'on venen, quins interessos tenen de caire artístic, i què és el que els passa. (Entenent el perquè de la seva necessitat de formar part en el projecte). Es cert que en cadascuna de les dinàmiques de Mediació Artística, no hi han tabús que valguin en la mesura que es dona un espai per la reflexió personal, sempre i quant no pressionem a l'individu, alhora que ell també podrà defensar el seu silenci quan ho necessiti.

Després, s'introduiria la fotografia o la imatge en general, com a la disciplina a treballar en la setmana, per mitjà de preguntes grupals com ara: Us agrada la fotografia? Acostumeu a fotografiar? Coneixeu algun fotògraf important famós?. Per tal de que jo mateixa pugui orientar la conversa i aportar coneixement sobre el tema, des d'alguna obra fotogràfica significativa, com per exemple la de Ryan McInley. Especialment sensible al retrat de les persones, integrades en la naturalesa.

Dinàmiques

Descripció

Sobre les 10:30-10:45 i fins les 11:00h, s'introduiran les dinàmiques que es farien en relació a la fotografia al llarg de la setmana, de manera explicativa a tot el col·lectiu. Aquestes dinàmiques, consistirien en una sèrie de jocs d'interpretació els quals parteixen d'unes fotografies de certa qualitat artística que es repartirien per grups en alguns casos, mentre que d'altres la interpretació és tractarà individual. En total serien quatre jocs d'interpretació visual, en principi, un joc per cada dinàmica diària, encara que si el ritme del col·lectiu condueix a acabar abans d'hora, podria donar temps de dinamitzar-ne dos.

Objectius

En aquestes dinàmiques es treballarien les emocions, les subjectivitats, la memòria personal, imaginaris, la percepció i la capacitat creativa per inventar històries per una banda; des del punt de vista grupal, es desenvoluparien capacitats socials envers les conseqüències del treball en grup: La empatia, el consens, les capacitats cognitives, la tolerància, el respecte, la coordinació, les potencialitats de cadascú, el sentiment de grup, etc.

En el primer joc, cada grup hauria de consensuar o discutir sobre tres aspectes de la imatge d'un fotògraf que li ha sigut assignada:

- a) Com la definiries formalment? Descriu-la tant com puguis.
- b) Què creus que pretenia d'expressar el fotògraf en la fotografia? Explora els diferents significats i les perspectives en que podria basar-se.

- c) Et recorda a alguna experiència personal determinada? A on et condueix si la contextualitzem en la teva vida?

Un cop hagin treballat les imatges, cada grup posaria en comú les seves respostes respecte la imatge amb la resta del col·lectiu, donant lloc a la intervenció interpretativa dels altres participants. Així fins que es parlés de totes les fotografies.

Un altre joc d'interpretació, es tractaria d'agrupar unes imatges genèriques (sol, platja, casa, mercat, parc, gos, etc.), per diferents grups, i construir un relat que parli d'un protagonista inventat que es troba en una situació conflictiva, de qualsevol tipus. L'objectiu final és que el grup trobi una solució o una millora per que la situació del principi de la història s'hagi pogut transformar a una altra de forma positiva. Al acabar de preparar-la, es presentarien les històries dels diferents grups.

Un altre joc, consistiria en que jo dipositi les imatges genèriques (10 màxim per cada grup), sobre una taula boca avall, i en ordre un per un, cadascú s'encarrega d'aixecar-la al atzar, sense saber de quina imatge es tracta. En aquest moment, el participant ha d'explicar quelcom de la imatge que li remeti a alguna cosa en particular de la seva història, vida o experiència, sense detenir-se a pensar massa. Aquest exercici també és pot fer amb les imatges sobre la taula al descobert, de manera en que escullin la primera imatge que trobin que els crida l'atenció de manera especial, per tal d'explicar una experiència concreta o un interès, uns gustos. En totes dues versions, la experiència pot ser merament descriptiva, literal, però també pot funcionar com una metàfora, de manera més poètica; això permet mantenir el misteri en el cas de no voler ser massa explícit, però també resulta més creatiu perquè explora les emocions més profundes.

Per acabar, en una major implicació personal, es tractaria de posar de nou les imatges boca avall sobre la taula, i que cadascú escollís tres al atzar. Un per un, caldria que intentés trobar una relació entre les tres imatges, per tal de que expressés un relat personal. Aquest exercici pot resultar molt emotiu, ja que cada participant parlarà sobre ell mateix de la manera més discursiva.

Activitats

A continuació, vindrien les activitats fotogràfiques de la setmana, les quals la conformen: "Apreciem els colors", "trio el meu color", "lletres en el paisatge urbà", "retrats d'històries", i "autoretrats". Moltes d'aquestes activitats tenen en comú que, es posen en contacte la natura i el paisatge urbà amb els participants. La idea és que el col·lectiu explori l'entorn del centre en que es desenvoluparia el projecte per fotografiar en funció d'unes determinades consignes.

D'alguna manera, en aquestes activitats s'aniria emfatitzant la implicació personal en el transcurs dels dies de la setmana, com a les dinàmiques s'expressava. Al mateix temps, també es creen els primers lligams forts entre els participants perquè es comença a enfortir el col·lectiu quan treballen tant sovint en grup. S'ajudaran els uns als altres quan necessitin fotografiar, treballant per assolir un objectiu individual o grupal.

Apreciem els colors

Descripció

En petit grup, el col·lectiu sortiria al carrer per fotografiar objectes que s'hi trobin al paisatge urbà d'una gamma determinada de colors, sense fotografiar directament a la gent del carrer. Es tracta d'una activitat en que la consigna és fotografiar quelcom que sigui dels colors següents: Els colors càlids, els freds i els neutres. Caldria explicar molt bé com enquadrar correctament la imatge així com determinar el focus.

A partir d'aquí, el grup faria una selecció de 10 imatges significatives i visualitzant-les després a gran pantalla, es posaria en comú quina imatge és la més representativa; destacant temàtiques, paisatges concrets, qüestionant el mateix color...Per aprofundir en el cromatisme de les imatges, podrien comparar-se unes amb altres, de la mateixa i diferent gamma. Es poden compartir experiències viscudes amb els colors, associacions entre els colors i les possibilitats de significació que els acompanyen. També, es pot destacar algunes de les emocions associades a aquests colors, etc.

Pel que fa als recursos materials, com a mínim hauríem de disposar de dues càmeres fotogràfiques digitals per tal de que tothom pugui participar.

Objectius

Aquestes activitats treballen la capacitat de percepció, l'atenció als matisos, la sensibilitat artística, la vista, la concentració i les emocions.

Em sento de color...

Descripció

En aquesta activitat, la consigna està determinada també per el color, però es tracta de que el col·lectiu s'identifiqui amb un color en funció de la consigna: Busca al carrer el color amb que ara t'identifiques més. Després ja s'explicaria el color triat en funció d'allò que li transmet.

Es distribuïrien en dos grups de cinc, (una càmera per cada grup). El lloc per fotografiar-los també seria els voltants del centre, intentant canviar de zona igualment per no repetir un mateix espai i per tant, evitar uns resultats semblants a l'anterior activitat.

Per a la presentació de les fotografies, es pot també preguntar: De totes aquestes fotografies, amb quina us sentiu millor identificats i perquè? Amb quins colors creieu que no congenieu gents en aquest moment? Si estiguessin en una altre forma o objecte, us haguessin cridat la mateixa atenció? Normalment, us sentiu així? Com a última pregunta.

Objectius

Aquestes activitats treballen la capacitat de percepció, l'atenció als matisos, la sensibilitat artística, la vista, la concentració, les emocions i l'autoconeixement.

Lletres en el paisatge urbà

Descripció

Aquesta activitat és més personal. Es tractaria de que cada participant fotografiés la primera lletra del seu nom trobada en les formes del mobiliari urbà, sense fotografiar una mateixa lletra. Aquesta activitat exigeix doble concentració: Pel que fa a les formes que defineixen el contorn de la lletra cal imaginació i alhora molta observació. En aquest sentit, l'activitat seguiria treballant la precisió amb la càmera, ja que segurament no es trobaran formes fàcils que determinin directament una lletra. Es poden escollir altres lletres en funció de les troballes que facin, però sobretot es valorarà l'aproximació de la forma d'aquesta. La idea es que la lletra de cadascú apropi a la persona amb la seva identitat, amb la qual cosa, la presentació també podria tenir a veure amb la imatge sencera i no només amb la part que determina la lletra.

Es podrien formular preguntes com, t'identifiques amb l'ambient de la lletra? Què significa per tu el material que la forma? I fins i tot, podrien definir-se ells mateixos a arrel de la fotografia amb el motiu de presentar-se més extensament.

Objectius

Aquesta activitat treballaria la capacitat de percepció, l'atenció als matisos, la sensibilitat artística, la vista, la concentració i l'autoconeixement.

Retrats d'històries

Descripció

Una història en cinc seqüències. Cada seqüència es plasmaria en una fotografia que seria interpretada mitjançant el propi cos. Formarien dos grups de cinc persones i cada grup realitzaria una narració. Prèviament a la acció corporal, primer decidirien el contingut de la història, (inici, nus i desenllaç); tot seguit, la redactarien per escrit i finalment estudiarien de quina manera poden seqüenciar en cinc imatges, a partir del cos, la història.

Més tard, quan ja s'ha visionat la història a partir de les imatges, el grup no participant planteja diferents hipòtesis que girarien sobre el contingut. Finalment, es llegeix el contingut original exposant-se les dues històries en pantalla digital, mentre un del grup llegeix en veu alta el text narratiu que li correspon.

Fora bo que per realitzar aquesta activitat es pogués disposar d' un espai ample, per tal que es puguin moure amb facilitat tractant-se de grups més grans. Es desenvolupa en un lloc tancat, a diferència de les dues anteriors.

Objectius

L'objectiu aquí es de caràcter grupal, no individual. Tracta de fomentar la coordinació grupal, el diàleg entre els membres de cada grup, el repartiment del rol de cadascú mitjançant l'aportació del millor que pot fer, l'acceptació d'un mateix i de la diferència envers els altres en quant a trets físics o de caràcter. Per tant, arribem a la conclusió de que s'aprofiten les diferències individuals en benefici del grup, tot i que el resultat sigui fotogràfic i no pas una dramatització.

Autoretrat

Descripció

En aquesta activitat es tractaria de fer un collage de de revistes, postals, i /o fotografies a partir de tres imatges corresponents a un paisatge, un objecte i un animal amb les quals s'identificarien personalment. El collage seria un pretext per que posteriorment puguin parlar d'ells mateixos/es, i la realització seria totalment creativa: Muntar una historia, tallar les imatges i compondre-ne de noves, etc.

Finalment, es presentarien de forma lliure els autoretrats fent una petita explicació de les imatges triades i de la composició final que els representa. Finalment, es muntaria una exposició amb els treballs fets signats pels seus autors/es.

Aquesta es la última activitat, i com a tal voldria destacar que com a cloenda de la setmana s'hagi aconseguit un autoconeixement més profund d'un mateix i dels altres envers el col·lectiu.

Objectius

Aquesta activitat treballaria l'atenció als matisos, la sensibilitat artística, la vista, la concentració i l'autoconeixement per sobre de tot. També, del procés creatiu que es desenvoluparia, seria important la significació personal.

MÚSICA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00h	Presentació + dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques
11:00h	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar
11:30h	karaoke	Creació rítmica	Peça instrumental col·lectiva	Peça instrumental col·lectiva	La meua cançó
12:30h	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
13:00-13:30 h	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió

1. Presentació

A continuació, posaria en pràctica la setmana musical. He triat dedicar a la segona setmana del projecte la disciplina de la música, perquè penso que es tracta d'una disciplina artística de les més primitives en la història de la humanitat i que sempre ha anat associada al moviment del cos en

els seus orígens. La música associada al moviment és comú en tots els éssers humans i en totes les etapes de la història, i per això és molt important com a valor simbòlic. La musicoteràpia, però, posa la música al servei de la expressió de la persona, des d'un punt de vista menys qualitativa, però no menys emocional.

Com a mediadora de les sessions, penso que després de plantejar unes activitats des de la fotografia, on el cos només es treballaria en una ocasió, és de sentit comú plantejar una disciplina que ara remogui l'interior del participant permetent explorar sentiments i viure emocions amb el moviment del propi cos, en una major implicació individual. No obstant, encara no considero que el col·lectiu estigui suficientment preparat per que coordini el seu psiquisme des de la consciència corporal. És a dir que, en aquesta setmana, el col·lectiu no hauria desenvolupat encara un procés prou significatiu per dur a terme activitats en que es treballi el ritme del cos. Per això, amb la musicoteràpia es tractaria d'una primera experimentació.

Per començar la sessió del primer dia setmanal, abans de la dinàmica, màxim en vint minuts, s'anomenarien els títols de les activitats setmanals dins del context de la musicoteràpia. D'aquesta manera, el col·lectiu es fa una idea del programa que es portarà a terme, tot i comentant les seves expectatives.

Dinàmiques

Sobre les 10:15h fins les 11:00h del dilluns, però generalment tots els dies de 10:00h a 11:00h, es realitzarien les dinàmiques musicals. Abans de començar-les, però, fora bo algun dia que es donés un espai de relaxació mental. Com a mediadora, en deu minuts màxim, podria dinamitzar l'exercici sempre que ho trobés oportú perquè el col·lectiu estàs nerviós o distret. Es tracta d'un exercici de concentració que començaria amb un silenci absolut, i inspirant pel nas i expirant per la boca un minut, tractéssim de relaxar-nos. Poc a poc, s'aniria incorporant un so infinit amb la meua veu, de manera que s'afegiria el grup per seguir el mateix so. Així, fins que jo consideri que el grup està prou concentrat i relaxat per començar les dinàmiques. De vegades, s'apliquen els exercicis de relaxació per baixar la tensió de l'ambient i afavorir la serenitat. També serviria per sentir-se millor amb ells/es mateixos/es donat que tranquil·litzaria la ment i permetria desconnectar de mals pensaments i/o sentiments.

Les dinàmiques des de la musicoteràpia, partirien de tres propostes amb objectius diferents.

Descripció

Aquesta dinàmica tractaria de crear un espai on cada participant comparteixi la seva cançó preferida i prèviament comentís allò que significa per ell/a. Es distribuïrien per l'espai expressant-se amb el cos lliurement, fent moviments lents, ràpids, forts, pesats, lleugers, alegres...en funció de les melodies. Per això, caldrà gestionar bé les cançons que es presentin, de manera en que s'ofereixi una varietat d'estils o ritmes. Després, per parelles o individualment, verbalitzarien les emocions que els ha transmès.

Objectius

Per una banda, apropar els uns als altres compartint a través de la música, fent que el col·lectiu empatitzi des de les diferents melodies o cançons. Alhora, es desenvoluparia la sensibilitat envers la música, com un mitjà d'expressió personal.

Descripció

La persona que dinamitza mostraria tres imatges diferents a la vegada, en la pantalla digital. Aleshores, el col·lectiu les visualitzaria durant una estona. Seguidament, s'escoltarien tres melodies ben diferents, i a arrel d'aquestes haurien de relacionar cada melodia amb la imatge més adient.

Objectius

D'altra banda, es tractaria d'establir connexions entre el llenguatge musical i el llenguatge visual de manera en que, es treballarien les capacitats auditives en funció de les visuals; també afavoriria l'habilitat artística, relacionant diferents percepcions.

Descripció

La tercera proposta es centraria especialment en la cinquena sessió, es dinamitzaria mitjançant la improvisació i creació de rimes. Es faria un joc que consistiria en crear binomis de paraules que rimessin. Com a mediadora, diria una paraula i qualsevol membre del grup, el més ràpidament possible, afegiria una altre que rimi amb la primera.

Posteriorment, entre tots acabarien creant totes les parelles possibles de paraules que rimin.

Objectius

En aquesta dinàmica s'estimularien les capacitats artístiques i cognitives, sobretot.

Activitats

A continuació, vindrien les activitats de musicoteràpia de la setmana, les quals la conformen: “karaoke”, “creació rítmica”, “peça orquestral col·lectiva”(dues sessions) i “ la meva cançó”. La idea general és posar en pràctica diferents maneres de viure la música: Des del propi cos, un instrument inventat, la pròpia veu i el propi coneixement. Igual que en la setmana passada, s'incrementaria la implicació personal en el transcurs dels dies.

Karaoke

Descripció

La idea es que els participants, individual o en petits grups, interpretin una cançó en funció de la que escullin de les que es proposen en una pàgina web especial per karaokes. S'ha de procurar, sense forçar, que tothom hi participi creant un ambient de distensió i alegria amb espontaneïtat i desinhibir-se emocionalment.

Cal tenir present que com a mediadora hauria de seleccionar prèviament les cançons per tal de que siguin variades en l'estil i significació. En quant a material, es necessari tenir a l'abast un o dos micròfons, un projector, una pantalla i l'ordinador.

Objectius

Es treballa l'expressió des de la música i posa en pràctica la desinhibició. També, la cohesió grupal.

Creació Rítmica

Descripció

Aquesta activitat consistiria en crear un ritme entre tots i totes, colpejant amb un objecte dur en el terra, passant l'objecte al company de manera simultània i encadenada, seguint un ritme acordat. En principi, el dinamitzador mostraria de forma gràfica aquest ritme, (. . .) interpretant-lo per mitjà de la percussió corporal, amb cops de mà o peus, tot junts prèviament; fent-ne uns quants assaigs abans de fer-ho al terra. Al principi, es faria des d'un ritme més lent, i progressivament, a mesura que agafarien més seguretat, s'aniria augmentant. Es tracta de que hi hagi molta coordinació en el grup, donat que s'han de passar l'objecte al mateix temps incrementant de mica en mica la velocitat. No cal que surti perfecte, l'èxit de la coreografia recaurà en l'actitud i la disposició que hi posin per aconseguir-ho.

Això provoca que tothom gaudeixi del ritme realitzat al final, en la mesura que tothom s'implica i es corregeixen els errors amb paciència, perquè caldrà rectificar i repetir les vegades que calgui. Amb la qual cosa, es important minimitzar els errors individuals, i valorar molt positivament l'encert global. En quant al material, l'objecte podria tractar-se de pals de fusta allargats i gruixuts, pedres grans, llapis, però serien més adequats els pals. Que permeti prendre'l fàcilment, d'un material dur perquè faci prou soroll.

Objectius

Bàsicament, l'objectiu de l'activitat és crear un sentiment de grup, perquè el producte final depèn de la suma de tots els participants, alhora que es promouen vivències de ritme i temps. Es treballen les habilitats òcul-manuals, de manera sincronitzada. S'exercita la memòria auditiva i la cohesió grupal per tal d'aconseguir l'èxit de l'activitat.

Peça instrumental col·lectiva (2 sessions)

Descripció

Aquesta activitat es faria en dues sessions. En la primera part, s'elaborarien instruments mitjançant objectes reciclats, (ampolles, llaunes, caixes, estris de tota mena...etc.). La consigna seria demanar prèviament que cadascú portés de casa tants objectes diversos en desús com en tinguéssim. No es tractaria de crear un instrument de música convencional, sinó que aprofitin totes les possibilitats dels materials aportats, per mitjà de la improvisació i la creativitat. Com a mediadora, els hauria de proporcionar diversos models que fossin senzills.

A la segona part, cadascú mostraria el seu instrument creat i mostra al grup el so que produiria. Aleshores, es formarien dos grups de manera que en cada grup hi hagin instruments variats. Es donaria un temps per la composició orquestral de manera que intervinguin tots els instruments, tenint en compte algunes pautes: 1. La composició ha d'anar "increscendo" 2. tenir en compte el ritme i el compàs 3. decidir el moment en que intervé cada instrument. Quan s'acabés el temps de preparació, seria el moment de fer les audicions. Per fer-ho més artístic, podria col·locar-se a la paret un llençol gran de color llampant a mode d'escenari. Caldria recordar que seria necessari fer silenci per poder gaudir plenament de l'audició. I un cop feta, es farien una fotografia durant la intervenció per tenir un record. També es important que el grup que fa de públic valori l'esforç fet pels companys, aplaudint independentment del resultat artístic.

Objectius

Els objectius serien desenvolupar un procés creatiu a partir dels elements senzills, desenvolupar les potencialitats artístiques, estimular la consciència individual i de grup respecte la composició musical creada, mostrar una bona conducta en l'activitat tant individual com grupal i saber-ne demanar ajuda de manera adient quan ho necessiti.

La meva cançó

Descripció

Aquesta darrera activitat, seria individual. Consistiria en la creació de la lletra d'una cançó, la melodia de la qual podria formar part de la seva cançó preferida, per tal de facilitar el seu coneixement. No es tracta d'inventar la lletra de tota la cançó, n'hi hauria prou amb una o dues estrofes i la tornada. La dinamitzadora, facilitaria llapis i paper per tal de començar la creació personal. També hi participaria, composant la lletra de la seva cançó i seria la primera en intervenir, per motivar al grup i donar confiança.

Un cop escrites les noves lletres, canten individualment amb l'acompanyament instrumental, en la mesura del possible, segons s'estimin més. Caldria escoltar amb respecte les actuacions dels companys, valorant l'esforç fet. Les actuacions no seguirien un ordre establert, sinó que serien lliures.

En quant als materials, fora bo disposar del mateix llençol de l'activitat anterior, es podria mantenir com a fons d'escenari; disposar d'un faristol, un micròfon, un ordinador, paper, llapis i gomes d'esborrar.

Objectius

Els objectius d'aquesta activitat serien: Explorar la veu pròpia, cantant amb la lletra adaptada de la seva cançó preferida, augmentar l'autoestima personal i col·laborar en la dels altres, expressar les pròpies emocions, afavorir la introspecció i facilitar un llenguatge personals.

DANSA	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00h	Presentació + dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques
11:00h	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar
11:30h	Dibuix i moviment	Ball en parelles	Ritme i moviment	Petita coreografia col·lectiva	Petita coreografia col·lectiva
12:30h	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
13:00-13:30 h	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió

1. Presentació

La següent setmana tractaria sobre la dansa. Aquesta disciplina és tant antiga com la música i és la disciplina més associada al cos que hi ha. Tant la música com la dansa, sovint es complementen perquè es necessiten. En aquesta ocasió, s'assumeix un grau més alt d'implicació corporal envers el col·lectiu, perquè hi haurà un contacte físic que requereix un nivell de confiança més gran dins el grup. És a així que la majoria de les propostes d'aquesta setmana posarien en pràctica l'expressió corporal en sí mateixa, tant en les dinàmiques com en les activitats. Essencialment, es tractaria de que el col·lectiu aprengui a ser conscient del seu propi cos i s'expressi d'acord amb l'emoció que té, el seu estat d'ànim, tot expressant alguna cosa sobre ell mateix/a. Es permetria descobrir, en definitiva, una manera diferent de viure el cos, entenent que s'hauria d'explorar sencer, com un mitjà d'expressió bàsic en la societat.

En aquest sentit, em proposaria tractar la dansa amb el col·lectiu des de la perspectiva de la Dansa Moviment Teràpia, on la connexió entre el cos i la ment implica moure i estar mogut per la funció integradora i sanadora de la imaginació. Seguiria un mateix esquema de realització, en quant a l'escalfament, la dinàmica i el tancament de la sessió. També m'interessaria prioritzar l'expressió personal/corporal del participant per sobre del seu valor artístic aprofundint en la connexió entre moviment i emoció. Es tracta d'una psicoteràpia que s'encarrega de fer un treball biogràfic des de la dansa amb els participants.

Es desenvoluparien processos des del punt de vista de la coordinació, la consciència i l'autoconeixement personal. També, aprofundiríem en els aspectes cognitius així com en els conflictes interns.

Per començar la presentació, es seguiria el mateix esquema que fins aleshores. S'anomenarien els títols de les activitats dins del context de la dansa moviment teràpia. D'aquesta manera, el col·lectiu es fa una idea del programa que es portarà a terme, tot i comentant les seves expectatives. També, podrien comentar les experiències que han tingut entorn la dansa, i fer-ne una valoració.

Dinàmiques

Descripció

Sobre les 10:15h fins les 11:00h del dilluns, però generalment tots els dies de 10:00h a 11:00h, es realitzarien les dinàmiques des de la dansa. Les dinàmiques que es definirien a continuació, es podrien portar a terme conjuntament si donés temps, o de manera alterna durant la setmana.

Començaríem fent l'exercici de relaxació mental que ja havíem fet des de la musicoteràpia. Aleshores, es desplaçarien per l'espai expressant el moviment en funció de com se senten en aquell precís moment.

Després, podrien treballar la consciència corporal realitzant moviments lents i diversos de les diferents parts del cos que anomenaria la dinamitzadora, seguint un ordre d'a dalt a baix: El coll, les espatlles, les costelles, la cintura i els malucs.

Tot seguit, les articulacions de les extremitats superiors i inferiors, acompanyant poc a poc aquests moviments amb el moviment de tot el cos: colzes, canells, genolls i turmells. Es tractaria d'assolir un moviment corporal que cada cop fos més conscient.

A partir d'aquí, en funció d'un fons musical, es proposaria desplaçar-se per l'espai lliurement però movent especialment una determinada part del cos (només amb els braços, canells, genolls, turmells, etc.). Finalment, es proposaria una sèrie de consignes del tipus "ballem de manera sensual!", "ballem com robots!" "ballem enfadats!", "ballem cansats!" etc. Interessaria que tot el col·lectiu arribés a aquesta tercera fase de consciència, donat que és més emocional.

Objectius

Aleshores, des d'aquesta dinàmica s'afavoriria l'espontaneïtat, l'autenticitat de l'expressió, i sobretot la consciència del cos.

Descripció

La següent dinàmica s'anomena "equilibri del cos amb objectes". Es tractaria de que cada participant agafés qualsevol objecte al abast (un llapis, paper, cadira, pilota, llibre, taula, etc.), i que integrés l'objecte amb el propi cos explorant totes les possibilitats: A sota, a sobre, darrere, davant, a prop, lluny, etc. Es podrien utilitzar les mans però només per allò que sigui indispensable. Seguidament, la dinamitzadora proposaria un intercanvi d'objectes sense fer servir les mans, així diverses vegades. Finalment, cada participant tornaria el seu objecte al seu lloc original i ho faria a càmera lenta.

Objectius

Aquesta dinàmica treballa el cos en funció d'un element que és extern. Es segueix treballant la pròpia consciència corporal integrada en la realitat, i també hi ha un element de socialització en el sentit que implica relacionar-se amb altres persones.

Activitats

A continuació, vindrien les activitats de Dansa Moviment Teràpia de la setmana, les quals la conformen: "Dibuix i moviment", "ball en parelles"(dues sessions) i "petita coreografia col·lectiva" (dues sessions). Com en la musicoteràpia, la idea general és posar en pràctica diferents maneres de viure la dansa. És important però destacar que no es tractaria d'aprendre les tècniques bàsiques de ball, donat que no interessa aprofundir en la dansa des d'un punt de vista artístic, sinó psicoterapèutic. Es treballaria sobretot partint de dinàmiques i jocs, per tal de que el col·lectiu entengui la dansa com un recurs més per expressar-se, i s'ho passin bé. També hi haurien activitats més enfocades a la realització d'una peça de ball, amb la intenció d'aconseguir que es coordinin els uns amb els altres des de la lliure expressió.

Dibuix i moviment

Descripció

Aquesta activitat es d'implicació individual. Es tractaria de que cadascú realitzés la seva silueta amb retoladors sobre paper de mural, bé dibuixant-la o resseguint el contorn del cos amb l'ajuda d'un company. Es un autoretrat que com més detalls físics hi hagi, millor. Acabada aquesta fase, amb un retolador d'un altre color s'intentaria millorar el dibuix per tal de rectificar allò que no agrada.

Aleshores, un cop fetes les produccions, els murals es penjarien a una paret i cadascú intentaria prendre la posició que es mostra en el dibuix a través del cos, davant de tot el grup. La resta, li donaria consignes per tal que la semblança sigui més encertada. Així doncs, intentaria memoritzar des del cos el dibuix, recordant-se de la postura amb els detalls possibles (les mans, els cabells, les cames etc.).

Després, es podria tancar l'activitat descrivint com es veuen en el dibuix i com s'han sentit representant-lo. Podrien continuar proposant que realitzin alguna escena amb les posicions corporals dels dibuixos, o ballessin en funció de com se senten des del dibuix. Es important respectar les descripcions verbals fetes per cadascú, però es podrien fer-se preguntes o suggeriments.

En quant als materials, s'utilitzaria paper d'embalar, tisoires, retoladors de colors gruixuts i cinta adhesiva.

Objectius

Es un espai en el que es produiria l'autoconeixement des del punt de vista dels altres. Es posaria en pràctica la consciència corporal, la introspecció personal, es comprovaria que en les produccions artístiques tothom acaba reconeixent una part positiva del seu resultat, intentant millorar la percepció sobre un mateix i treballant aspectes cognitius i emocionals. Des dels processos creatius i simbòlics que es produirien, també s'afavoriria l'autonomia i augmentaria l'autoestima.

Ball en parelles

Descripció

En aquesta activitat es tractaria de que els participants, tal com s'indica en el títol, es posessin a ballar per parelles des de diferents propostes: 1. Un membre de cada parella hauria de fer de mirall de l'altre, imitant-li els moviments que el seu company de davant seu realitzaria. Es produeix un esforç d'atenció que obligaria a sortir d'un mateix i estar expectant davant dels moviments de l'altre. 2. Ballar lliurement des d'un extrem de l'espai fins a un altre mantenint la mirada amb la teva parella. Obliga a fer el que vulgui però amb un condicionant extern a ell mateix, de manera en que et fixes tota l'estona en la teva parella 3. Un de la parella balla per l'altre, i és observat atentament per el que la mira, des del respecte i el reconeixement. Es tracta de que la parella s'esforci per agradar l'altre, des de la naturalitat i la espontaneïtat. L'altre persona aprendria a empatitzar amb

el seu company mirant-lo. 4. Ballar feliç amb la parella de la manera que vulguin, d'un extrem a l'altre de l'espai. Es fomenta el sentiment compartit de gaudir, tot desinhibint-se.

Objectius

Els objectius d'aquestes propostes, és tracten principalment de fomentar l'empatia des del propi cos, l'autoestima entre elles, incrementar l'afectivitat amb l'altre pel fet de compartir un mateix ball, l'expressió corporal sense pors ni prejudicis així com el respecte a la dansa que fa l'altre.

Ritme i moviment

Descripció

Es tractaria de presentar balls per parelles d'algunes peces musicals del folklore popular, i ballar-lo lliurement tot coordinant-se amb el company, des de la improvisació constant, durant dos o tres minuts. Arribaria un moment en que la dinamitzadora faria un senyal per indicar que cal canviar de parella el més ràpid possible. Alhora, es produeix el canvi de ball, i la nova parella reiniciaria una nova dansa. La intenció es que tothom acabi ballant amb tothom, tot fent una roda. Finalment, en gran grup es faria una valoració en relació a com s'han sentit, què destacarien de l'experiència, en definitiva el que vulguin compartir.

Tot seguit, ens col·locaríem en forma de cercle. La dinamitzadora explicaria les directius del nou exercici: Una persona es posaria al mig del cercle i realitzaria un moviment qualsevol al mateix temps que emetria un so poc comú, mentre balla al mig del cercle. Els moviments i els sons que es facin, no haurien d'estar associats a fets quotidians o familiars. Es crearia un ambient distès per tal de fer possible la desinhibició i perdre la por al ridícul. La resta de companys, imitarien de la persona el ritme i el so proposat. El que estigués al mig li passaria a un altre el torn, i així successivament fins a deu vegades. La intenció és que tothom copïi al del mig a la màxima precisió que pugui. Un cop acabada la roda, es faria igualment una petita valoració.

Objectius

Es treballa la sincronització, la empatia, l'autoestima, alhora que s'incrementa el sentiment de grup en la mesura que tots s'han d'identificar amb un membre concret, seguint les seves directrius. També, respectar i acceptar el llenguatge personal de l'altre.

Petita coreografia col·lectiva (dues sessions)

Descripció

Es tractaria, primer de tot, de treballar les emocions des de diverses propostes musicals durant mitja hora: La ràbia, l'alegria, la calma i el terror. En base a aquestes, el col·lectiu s'expressaria corporalment de forma lliure sentint l'emoció. Després d'experimentar-les totes, es proposaria fer dos grups per tal de preparar una coreografia lliure. En la primera sessió, es dedicaria el temps per preparar-la i en la segona, es faria la presentació. És important que hi participin tots des de les seves potencialitats, perquè així es treballin els processos creatius de cadascú, ja que és important també no copiar-se. Es tracta d'un treball cooperatiu, on la creativitat de cadascú estaria al servei d'un objectiu comú.

Objectius

En aquesta activitat en concret, també es desenvoluparien les actituds, les habilitats creatives i cognitives fent servir el propi cos com a element de comunicació. Aquí la dansa és significativa en dos sentits: Pel que fa a les aportacions individuals de tots, i el resultat col·lectiu donat.

TEATRE	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00h	Presentació + dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques	Dinàmiques
11:00h	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar	Descans per esmorzar
11:30h	Obres de teatre Imatge	Obres de teatre Imatge	Mini-obra teatral	Obres de teatre fòrum	Obres de teatre fòrum
12:30h	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
13:00-13:30 h	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió	Rotllana de reflexió

1. Presentació

La següent setmana i última, es tractaria sobre el teatre social i/o teatre del oprimit. Aquesta pràctica resulta força poderosa de canvi perquè, per una banda s'assumeix un grau molt alt d'implicació personal envers el col·lectiu, és una disciplina que permet connectar amb la essència infantil de cadascú i això produeix que es desenvolupin processos creatius molt interessants, permetent explorar aspectes de la seva persona des de la ficció. D'altra banda, augmenta la confiança en el col·lectiu i això fa possible que es dramatitzi sobre els aspectes problemàtics. Per tant, es du a terme la significació des del moment en que s'expressa el problema, i es fa conscient. Es produeixen processos simbòlics que a més de creatius, són personals i que poden tractar-se des de qualsevol marc temporal.

Aquest tipus de pràctica, és també prou primitiva des del moment en que podríem dir que actuar és essencialment humà. Totes les persones actuem i tenim problemes. Aleshores, des del teatre de l'oprimit s'intentaria analitzar temàtiques que interessin al col·lectiu per tal de treballar-les, en especial els problemes tant els que tindrien en comú com els més personals. Ja no és l'expressió només corporal, física, sinó també la psíquica en el punt més àlgid del projecte.

Des del teatre del oprimit es donen espais de llibertat perquè els pacients connectin amb els seus records, emocions, imaginaris, pensaments passats, presents i fins i tot puguin inventar el seu futur. Es desenvolupen processos creatius i personals, on el valor artístic no és tant significatiu. També, es desenvolupa la coordinació, la consciència i l'autoconeixement, com en la dansa moviment teràpia. S'aprofundeix en els aspectes cognitius i es treballarien, més que mai, els conflictes interns.

La presentació, seguiria el mateix esquema que fins aleshores. S'anomenarien els títols de les activitats i el col·lectiu es faria una idea del programa que es portaria a terme, comentant les seves expectatives. Podrien verbalitzar les experiències que han tingut entorn el teatre, i fer-ne una valoració. És important també que es facin la pregunta: M'he sentit mai oprimat? Perquè ho creieu? Que hi pensin, no cal que ho comparteixin al grup però estaria bé una reflexió interna per estimular la sessió següent.

Dinàmiques

En aquesta setmana, hi haurien quatre dinàmiques: “L’alga i el mar”, “un pas tots junts”, “carrera de cadires” i “ritme amb cadires”. En les dues primeres sessions, es treballaria el contacte físic entre els uns i els altres, mentre que en les sessions finals, es treballarien les dinàmiques on s’interaccionaria amb un objecte, en aquets cas, una cadira.

Descripció

“L’alga i el mar” és un exercici que es realitza amb parelles, de manera que, una persona representaria el mar i es situaria darrere, mentre l’altre representaria ser una alga i es col·locaria al davant i a prop, amb els ulls tancats. En el moment que començaria a sonar una música de fons amb la remor del mar, el personatge que representa el mar comença a moure’s i a la vegada mou l’alga acompanyant-la en el seu moviment. L’alga, no decidiria cap moviment, sinó que es deixaria portar totalment per l’acció del mar. Movent els seus braços, el tronc, etc. Aquest moviment podrà ser més suau o més violent segons l’estat que decideixi qui faria de mar. Finalment, s’intercanviarien els papers de mar i alga. Un cop acabat l’exercici, es demanaria que verbalitzessin els seus sentiments en relació al paper que han representat: Com s’han sentit sent alga, com s’han sentit sent mar i en quin dels dos papers s’han sentit més còmodes.

Objectius

Es treballaria l’autoconeixement del propi cos, de la mateixa manera que la relació amb l’altre.

Descripció

“Un pas tots junts” és un exercici que en principi es realitzaria per parelles, després de cinc en cinc i finalment tots junts. Un al costat de l’altre sense mirar-se en cap moment, tenint en contacte només els braços, tocant-se, els braços l’un amb l’altre han d’avançar-se junts tot fent un pas. No hi hauria cap senyal ni avís per indicar el moment en que s’ha de fer el desplaçament, sinó que, seria la vibració conjunta dels cossos, la intuïció del moviment qui provocaria la decisió del pas.

El que es pretén en aquesta dinàmica seria treballar tots els cossos com si fossin un únic cos, responent tots a un mateix impuls, des de la mateixa intuïció i consciència. El contacte físic seria el que genera el cos com quelcom col·lectiu, i no pas individual.

Objectius

Es treballarien els mecanismes del cos, la capacitat de recuperació, reestructuració i reorganització corporal tot fomentant la cohesió de grup.

Descripció

En la “carrera de cadires” es disposen onze cadires en fila, cada persona ocuparia una, menys la primera. L'exercici consisteix en que cada persona passi a la cadira anterior, de manera que totes les cadires estaran ocupades menys la última. Aleshores, la última persona de la fila hauria d'agafar la cadira buida que tindria darrere i passar-la fent cadena fins que arribi a la primera posició. Tots avancen una cadira més i es repeteix tot el procés posant tota la fila en moviment.

Objectius

Com en l'anterior, es treballarien els mecanismes del cos, la capacitat de recuperació, reestructuració i reorganització corporal tot fomentant la cohesió de grup.

Descripció

“Ritme amb cadires” és una dinàmica que consisteix en que cinc persones, anomenades actors, facin una composició entre el seu cos i una cadira. Un líder anomenaria cada composició amb un número, (1, 2 3, 4 i 5). Aleshores, de manera rítmica, anomenaria aquestes composicions seguint l'ordre que volgués. La resta del grup, hauria d'imitar les composicions anomenades per el líder.

Objectius

Exercitar el cos físicament com si es tractés d'una reflexió sobre un mateix/a, d'un monòleg, fent una introversió personal, i empatitzar amb la decisió dels altres.

Activitats

Les activitats teatrals es conformarien per: “Mini obra teatral”, “Obres de teatre imatge” i “Obres de teatre fòrum”. Aquestes activitats considerarien el participant en el punt més àlgid de la expressió i la implicació personal, des d’un punt de vista verbal i no verbal. Així doncs, aquesta setmana culmina amb el grau de màxima implicació, des de l’extraversió màxima de la persona. Això és perquè el teatre de l’oprimit implica un contacte directe amb els altres a tots els nivells, tant físic com verbal. Des de la primera activitat, on es duria a terme la pràctica col·lectiva per realitzar una obra teatral, es treballen les relacions afectives d’una manera més elaborada i profunda. En les obres de teatre fòrum, es demostraria per mitjà de la expressió, la personalitat i les estratègies socials del participant. L’individu es pronuncia des del personatge de ficció que el representa i es desenvolupen processos creatius molt importants. La persona s’expressaria i resoldria conflictes externs des del seu propi coneixement i les seves vivències, tot desenvolupant un pensament crític.

Mini obra teatral

Descripció

Elaborar una petita obra de teatre per representar-la, mitja hora de preparació i una altre per la actuació. La consigna seria pensar en alguna situació entre tres conflictes diferents, no necessàriament d’exclusió social: Un grup d’amics, la família, i el veïnat. Tindrien mitja hora per preparar la representació, en la que hauran de: Definir el conflicte, repartir els papers de cadascú, i decidir el final. El conflicte que es plantegi hauria de permetre l’existència de diferents punts de vista i d’opcions diverses a l’hora de cercar solucions al conflicte. L’obra es desenvoluparia amb tots els participants.

Objectius

Es centrarien en desenvolupar la perspectiva social i l’empatia entre els participants, desenvolupar la tolerància: punt de vista comprensiu de les situacions, la identificació d’influències amagades en la presa de decisions i reflexionar sobre les conseqüències de les pròpies accions.

Obres de teatre imatge (dues sessions)

Descripció

Aquesta activitat es desenvoluparia en dues sessions, per tal de treballar amb tothom la seva imatge ideal de la societat que volen crear.

Prèviament per parelles, els participants haurien de representar l'opressor i l'oprimit, de manera que un d'ells volgués moure's amb llibertat en funció d'un objectiu, (l'oprimit vol anar a seure en una cadira en concret, o desplaçar-se fins l'altre extrem, etc.). L'altre s'oposaria al seu moviment impedit-li avançar amb les mans a la pelvis o la cintura. Després, s'intercanviarien els papers, i finalment es faria una posada en comú sobre com s'han sentit representant cada rol, valorant el resultat.

Aquesta activitat consistiria en fer dos grups de cinc persones, i cadascun, en funció de dues temàtiques (la família i els amics), que s'haurien de representar amb una sèrie de figures corporals. Es donaria la consigna que cadascú del grup d'actors interpreti un paper triat lliurement, en funció d'escenificar una situació d'opressió. Explorarien totes les possibilitats fins a escollir-ne una entre els del grup, de manera consensuada. Després, es tractaria de que la dinamitzadora fes una senyal, i el grup d'actors escenifiquessin de forma immòbil, cadascú la seva posició. Es tornaria a fer una senyal i ara el grup li posaria un gest amb moviment al seu personatge opressiu o oprimit. Es demanaria aleshores que l'altre grup fes les seves interpretacions, sense preguntar-li al grup que actua. Es faria una següent senyal, i aleshores el grup d'actors verbalitzaria mitjançant una paraula o una frase curta. És important que cada actor actuï segons el seu personatge, no com actuaria ella mateixa, és a dir que els moviments que faci haurien de ser des del personatge que representaria.

Els espectadors i els actors posen en comú les seves interpretacions i opinions, decidint també qui de l'escena sembla ser l'opressor i qui l'oprimit. A continuació, el grup d'actors faria l'escena del començament, intentant aquest cop de corregir la situació d'opressió per tal de que l'escena fos més pacífica, amb altres gestos i paraules, en càmera lenta o amb moviments intermitents. Es tractaria de que representessin la societat que voldrien construir en el menys temps possible, ja que s'hauria de realitzar des de la improvisació i l'espontaneïtat. L'altre grup espectador, ajudaria a consensuar el resultat final fent les seves aportacions particulars. Finalment, els grups es canviarien els torns.

Objectius

L'objectiu és crear imatges de transició per tal de que es transformin les imatges opressives, en imatges ideals, on els problemes actuals es puguin superar i plantegin alternatives positives per a les persones i el grup, tot generant debat. Aquestes imatges son sempre de pau, amor i tranquil·litat. S'afavoriria l'assertivitat entre els membres del grup i cap a un mateix/a, la solidaritat i l'empatia pel fet d'implicar-se junts en un mateix context. Es fomenta la cohesió grupal, perquè s'obliga a que cooperin entre ells. I per últim, s'expressarien i es resoldrien els conflictes interns.

Obres de teatre fòrum (dues sessions)

Descripció

Es tractaria de fer dos grups: Els actors i els “espect-actors”. Per començar, cada grup desenvoluparia la mateixa dinàmica. Es tracta de crear una història en la que es representi un o més conflictes d'exclusió social. Es repartirien els papers i plantejarien un guió orientatiu, si calgués. La obra es desenvoluparia des de la improvisació i l'espontaneïtat de qui interpretaria el paper, i s'acordarien les escenes amb les que es vol plasmar la història. La dinamitzadora estaria a la disposició dels grups per tal de fer suggeriments i animar-los en tot moment.

A la següent sessió es representarien les histories preparades, fins que la dinamitzadora considerés aturar-les en el moment oportú per tal d'involucrar al grup que faria de públic, els espect-actors. La dinamitzadora plantejaria algunes qüestions als espect-actors, com per exemple, quin conflicte hi ha representat? Quina seria la causa d'aquest problema? En quant els personatges, quines actituds són les que afavoreixen la resolució del conflicte i quines no? Quines raons poden tenir per actuar d'aquesta manera? Com ho solucionar-ho vosaltres? I perquè? Aleshores, es tractaria de que algú del públic intervingués incorporant-se a la representació, assumint algun paper que propiciaria una possible resolució, aportant un nou punt de vista. L'activitat podria seguir si no es donés un consens general cap a aquesta opció proposada.

Abans de la segona representació per part de l'altre grup, es deixarien deu minuts aproximats perquè poguessin organitzar-se. A continuació, seguint el mateix patró que en el grup anterior, es realitzaria l'obra de teatre fòrum.

Objectius

Els objectius d'aquesta activitat són els mateixos que els del teatre Imatge, però la implicació és més gran des del punt de vista de la verbalització. Les capacitats cognitives i emocionals es treballarien més profundament, a l'hora que es generarien debats en la fase de preparació de la obra, més elaborats, i també es discuteixen altres punts de vista per resoldre el conflicte. S'equilibrarien possibles disharmonies o mancances de la pròpia conducta, i també s'ajudaria a comportar-se en funció de criteris propis, generats per la pròpia persona, consensuats o escollits des de fora d'ell mateix/a.

Calendari

CRONOFRAMA	Setmana	1	2	3	4
Activitat					
<i>Apreciem els colors</i>					
<i>Em sento de color...</i>					
<i>Lletres en el paisatge urbà</i>					
<i>Retrats d'històries</i>					
<i>Autoretrats</i>					
<i>Karaoke</i>					
<i>Creació Rítmica</i>					
<i>Peça instrumental col·lectiva</i>			2 sessions		
<i>La meva cançó</i>					
<i>Dibuix i moviment</i>					
<i>Ball en parelles</i>					
<i>Ritme i moviment</i>				2 sessions	
<i>Petita coreografia col·lectiva</i>					
<i>Obres de teatre imatge</i>					2 sessions
<i>Mini-obra teatral</i>					
<i>Obres de teatre fòrum</i>					2 sessions

Recursos

- Humans:**

Jo com a dinamitzadora, i amb les persones que col·laborarien per ajudar en el projecte des de l'entitat SUSOESPAI i el Centre Cívic Albareda, si ho desitgessin.

- Materials:**

Llista de materials externs

Llista de materials interns

Sala gran (50m2.):

- 2 taules amples
- 12 cadires
- 1 ordinador
- 1 projector
- 1 pantalla digital
- Faristol

Material d'ús comú

- Llapis
- Gomes d'esborrar
- Maquinetes
- Grapadores
- Tisores
- Fulls blancs dina4
- Retoladors
- Cinta adhesiva
- 2 càmeres fotogràfiques digitals
- 1 o 2 Micròfons "karaoke"
- Paper d'embalar

Objectes diversos

- Revistes de tot tipus
- Imatges impreses de tot tipus
- Diferents papers
- Pegues, coles, cordons
- Envasos de plàstic
- Fil de pescar, corda, llana, coure i alumini
- Caixetes de fusta
- Cartró
- Pots de vidre
- Pals de fusta
- Pedres
- Arròs

- etc.

- **Econòmics:**

a) Qui fa l'aportació del capital necessari per realitzar l'activitat?

El finançament del projecte es basa en recursos propis i aliens: Els aportats per els promotors del projecte, o sigui jo mateixa, i aquells que provindrien d'altres actors interessats en el programa d'activitats, en aquest cas el centre SUSOESPAL i/o el Centre Cívic Albareda. Tots dos, recursos passius.

Tenint en compte que el centre SUSOESPAL pertanyeria als agents socials no lucratiu, el projecte seria accessible des de la gratuïtat, però funcionaria en base un model de finançament passiu, per tal d'únicament cobrir els costos. Com a dinamitzadora, faria l'aportació del 20% de capital, exclusiu per el desenvolupament de les activitats. El 80% restant, correspondria al centre, bàsicament per disposar d'un espai equipat i en condicions adequades per a les activitats, des de les necessitats de material bàsic com són taules, cadires, un ordinador, pantalla digital i projector.

Dividint els costos d'aquesta manera, s'arribaria a l'èxit en la captació de fons, ja que depèn de la diversificació en el tipus de finançament, així com de la diversificació en les activitats del projecte i la confiança que transmeti.

Des dels objectius generals del meu projecte, hi hauria un interès particular per un bé públic (els participants), per què es donessin els efectes del model de finançament. ?

b) Com es finançaria la inversió inicial?

El finançament del projecte correria a càrrec de l' associació a la qual s'adreçaria.

Criteris d'avaluació

A partir dels objectius específics del projecte, es contemplen unes eines i uns indicadors que correspondrien a la fase d'avaluació. Les eines i els indicadors funcionarien com les estratègies d'avaluació contínua i sumativa. L'avaluació que jo proposaria seria qualitativa.

- **Continua:** Es realitzaria una fitxa de dades per tenir present el bagatge artístic dels participants, al començament de la presentació. Es faria un seguiment de les sessions per mitjà de la observació directa, la presa d'apunts dels resultats d'una sèrie d'objectius, així com taules de doble entrada que especificarien el grau d'implicació concreta per part del participant.
- **Sumativa:** Finalment, el col·lectiu realitzaria un qüestionari per valorar concretament l'autoestima un cop havent realitzat el projecte.
- **Qualitativa:** Fitxa de recollida de dades, observació directa, qüestionari, taules d'anàlisi del tipus d'implicacions dels participants i valoracions-converses en l'espai de reflexió.

S'avaluaria el col·lectiu envers el programa mensual des del propi projecte, no des del centre en que es duria a terme, amb la qual cosa no es tractaria de realitzar una avaluació interna. Es realitzaria una avaluació del seguiment de les activitats i els participants amb estratègies pròpies, que jo mateixa com a dinamitzadora aplicaria, amb la qual cosa tampoc es tractaria d'una avaluació externa.

OBJECTIU: Assegurar que els participants viuen el moment de cadascuna de les dinàmiques artístiques, com a noves experiències.

EINA:	Fitxa de recollida de dades en relació a les experiències artístiques prèvies, a l'inici del projecte en la primera presentació.
INDICADOR:	Número de fitxes complertes.

OBJECTIU: Mantenir un clima de confiança i proximitat, sense tensions o nervis dels participants.

EINA:	Taula de doble entrada en la que els participants determinin el grau d'implicació sobre la consecució del objectiu. "T'has trobat a gust realitzant l'activitat d'avui?" Valoració: Molt, força, poc.
INDICADOR:	Valorar positivament la taula de doble entrada en cada sessió.

OBJECTIU: Incrementar el sentiment de grup en base als exercicis i jocs dinàmics.

EINA:	Observació i presa d'apunts dels aspectes qualitatius de la implicació emocional en la última sessió de cada setmana, on l'activitat es sempre col·lectiva.
INDICADOR:	Participació activa en les dinàmiques i activitats.

OBJECTIU: Compartir les experiències artístiques dels participants entorn al grup del taller.

EINA:	Conversa-Valoració col·lectiva en cercle.
INDICADOR:	Participació activa en l'espai de reflexió.

OBJECTIU: Obtenir la cooperació entre els participants en algunes produccions artístiques.

EINA:	Llista d'instruccions des de les activitats.
INDICADOR:	Participació en les pràctiques col·lectives, tenint en compte les consignes donades.

OBJECTIU: Desenvolupar l'expressió verbal de tots els participants.

EINA:	Observació i registre dels individus que participen verbalment.
INDICADOR:	Participació activa en l'espai de reflexió.

OBJECTIU: Comprovar que en les produccions artístiques el participant acaba reconeixent una part positiva del seu resultat.

EINA:	Normativa de convivència des de la Mediació Artística.
INDICADOR:	Participació activa en l'espai de reflexió.

OBJECTIU: Expressar amb el cos sentiments, interns i externs.

EINA:	Observació del grau d'espontaneïtat i desinhibició en les activitats de la dansa.
INDICADOR:	Participació activa des de les dinàmiques proposades des de la dansa.

OBJECTIU: Incentivar la percepció visual i auditiva i la seva implicació emocional.

EINA:	Material audiovisual (fotografia, música, dansa i teatre).
-------	--

INDICADOR: Coordinació de la percepció i l'expressió.

OBJECTIU: Afavorir la concentració en les dinàmiques.

EINA:	Observació del grau d'esforç i de l'aprofitament del temps.
-------	---

INDICADOR:	Participació activa de l'espai de reflexió.
------------	---

OBJECTIU: Incrementar l'afectivitat, la empatia i la solidaritat entre tots els participants.

EINA:	Observació del grau d'implicació en les activitats grupals.
-------	---

INDICADOR:	Participació i implicació en les pràctiques col·lectives i els espais de reflexió.
------------	--

OBJECTIU: Donar estratègies per resoldre conflictes interns i externs.

EINA:	Observació del grau d'adequació entre el conflicte i la solució proposada des del teatre.
-------	---

INDICADOR:	Resolució satisfactòria de les problemàtiques plantejades en la ficció teatral.
------------	---

OBJECTIU: Afavorir un llenguatge personal i creatiu envers una progressiva autonomia.

EINA:	Taula de doble entrada en la que els participants determinin el grau d'implicació sobre la consecució del objectiu. "T'has trobat a gust realitzant l'activitat d'avui?" Valoració: Molt, força, poc.
-------	---

INDICADOR:	Participació activa en la realització de les activitats individuals i col·lectives.
------------	---

OBJECTIU: Aprofundir en els significats personals que tenen les seves produccions artístiques.

EINA:	Conversa-valoració col·lectiva en cercle.
-------	---

INDICADOR:	Expressions profundes de les seves produccions.
------------	---

OBJECTIU: Augmentar l'autoestima a través de l'expressió artística.

EINA:	Qüestionari realitzat al final del projecte.
-------	--

INDICADOR:	Valoració positiva dels aspectes relatius a l'autoconeixement personal
------------	--

Fitxa Bibliogràfica

Articles

Moreno González, A. (2010). Mediación Artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. N. 52/2- 25/03/10.

Moreno González, A. (2004). L'arte-teràpia i els inicis de la seva formació a Espanya. *Revista Aloma*. Universitat Ramon Llull. Julio 2004. (pg. 179-188).

Llibres

ARNHEIM, R. (1986). *El pensamiento visual*. Barcelona: Paidós.

BOTTON, A. (2014). *El arte como terapia*. Phaidon.

BOAL, A. (2009). *Teatro del oprimido*. Barcelona: Alba

DOLTO, J.F. (1984). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

FREUD, A. (1991). *Introducción al psicoanálisis para educadores*. Barcelona: Paidós.

MOCCIO, F. Y MARTÍNEZ MARRODÁN, H. (1976). *Psicoterapia grupal, dramatizaciones y juegos*.

PANHOFER, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia*. Barcelona: Gedisa.

WINNICOTT, D. W. (1984). *Realidad y juego*. Buenos Aires: Gedisa.

Tesis

DIÉGUEZ, DEL RÍO, M. (2006). *Creación Artística y enfermedad mental*. (Material docente disponible en la Universidad Complutense de Madrid. Madrid.)

CALDERERO, GOICOECHEA, E. (2004-2006). *Arteterapia*. Principios y ámbitos de aplicación. *Musicoterapia y educación*. Andalucía.

MORALES, P. *¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos?* Universidad de Chile.

VALLEJO, FRANCISCA, P. (2011). *Arte terapia en Trastornos Mentales Severos: efectos terapéuticos derivados de una intervención grupal no directiva, desde el discurso de sus participantes, usuarios de servicios de salud ambulatorios*. Departamento de Psicología. Universidad de Chile.

Web:

www.susoespai.org

ROBLES, M. (2014). *¿Todo es arteterapia?* <http://arteterapiamariorobles.com/>.