

ARTETERAPIA

Hitzen bidez adierazi ezin dena azaleratu eta barneratzearen artea

OSASUNA / amalur.artola@gaur8.info

Bidean zentroko areto nagusira sartzean hasten da bidaia. Aretoak berak eman dizkigu hemen gertatuko denaren pista batzuk: espazio zabala, kuxinak erdian, musika aparailua bazter batean, margoak, kartoizko kaxak... Goxo, kuxinetan esertzera gonbidatu gaitu Eleno Alkainek. Boro-bilean; berdinetik berdiner. Ez dugu elkar ezagutzen, baina, nolabait, badugu elkarren berri: taldera batu den orok barne bidaia egiteko nahia duela dakigu. Badakigu, baita ere, areto honek gertatzen dena areto honek geratzen dela.

Ea zer moduz gauden galdetu digu Elenok. Igarri diogu ez dela igogailuko "zer moduz?" horietako bat; benetan nola sentitzen garen azaltzera gonbidatu gaitu. Eta, horrekin kontsonantzian, inork ez du itxurakeriazko "ondo" hutsalik bota. Begiak biratu eta kanpora beharrean barrura begira jarrita datoz erantzunak. Horretara etorri garelako. Horregatik erabaki dugulako arteterapia tailerrean parte hartzea. Eta, espazio horretan, maskarak oinetako eta berokiekin batera geratzen direlako: sarrerako pertxeroan.

Baina, zer da arteterapia? Non du jatorria? Bideaneko saiora iritsi aurretik eman digu erantzuna Saioa Aginakok, Elenorekin batera arteterapia saioa proposatu eta gidatzen duen psikoterapeutak. Euren eskolak *expressive art therapy* izena duela esan digu eta, hura ulertzeko, XX. mende hasierara eramane gaitu: «Psikiatrikoetan zeuden pertsona askok marraztu egiten zutela edo topatzen zuten materialarekin, ogi-mamia edota komuneko papera adibidez, eskulturak egiten zituztela ikusita, zenbait psikiatra 'gaixo mental' gisa ezagutzen ziren gaixoen artelanak ikertzen hasi ziren. Mende erdialdera, Jean Dubuffet margolariak psikiatra horien lana ezagutu eta, ikusitakoarekin txundituta, *art brut* gisa ezagutzen den korrontea sortu zuen: nolabait, arte akademikoa arbuia eta gizar-

tearen marjinetan dauden pertsonen artea goratzen du, gizartearen jokatzeko moduan sartu nahi ez duten edo sartuta ez dauden pertsonen artea». Korrante horri jarraiki, 60ko hamarkadan Paolo Knill Suitzako Eskolako musikoterapeutak eta Shaun McNiff AEBetako unibertsitate irakasleak arte adierazpenek gizakiarengan duten eraginarenean gaineen zuten interesa batuta sortu zuten *expressive art therapy* delakoa: «Arteaz aparte, oinarri teoriko bezala psikologia hartzen du barnean, batez ere humanista, baita filosofia fenomenologikoa eta artearen hezkuntza ere».

Arteterapia mota ezberdinen barnean, eurek «transdiziplinarra» egiten dutela gaineratu du Elenok. «Batzuek dantza dute oinarri, besteek musika, arte plastikoak, antzerkia... Gu ez gara bakar batean oinarritzen, arte espresibo guztiak hartzen ditugu aintzat. Zergatik? Orain, hemen, musika hau entzutean, era batera mugituko naiz, irudi bat etorriko zait, auskalo noizkoa, sentipen bat, era bateko ukipe-nak izango ditut eta, horiek mahai gaineen jartzen baditugu, agian zureak eta nireak bat etorriko dira, edo agian bizipen zeharo ezberdinak izango ditugu. Musikarekin zerbait piztuko da,

baina egongo dira piztuko ez diren gauzak, horregatik iruditzen zitzaigun interesgarria espresio-bide ezberdinak erabiltzea. Saioa hastean espresio bat proposatzen dugu eta hortik beste batera goaz, ea zer gertatzen den ikusteko. Agian plastikarekin gaude, pasa gara mugimendura eta konturatu gara bietan gauza bera egin dugula: hori eguneroko bizitzara eramatean, zenbait gauzaz jabetzen gara».

Transdiziplinarra, beraz: diziplina batetik bestera igarotzen dena. Gaurko saioan, dantza jarri digute abiapuntu. Musika jarri eta gure gorputza sentitzera gonbidatu gaituzte Eleno eta Saioak. Eskuak lehendabizi. Zangoak gero. Musikak eskatzen digunaren arabera mugitzeko eskatu digute. Dantzatu ez; mugitu. Ez du estetikak agintzen. Besoak goratu, egin salto edo etzan lurrean eta hasi biraka. Zeharkatu horrela aretoa, baldin eta hori bada musikak eskatzen dizuna. «Orain, bilatu besteekiko harremana; gerturatu eta urrundu», eskatu digute. Eta hala aritu gara, elkar ukitu gabe, besteengana hurbiltzen, urruntzen, besteen bueltan. Elkarreragiten, hitzik gabe komunikatzen.

Komunikazioa. Hori baita, azken batean, artea: komunikatzeko, adierazteko bitartekoa. Barrutik kanporakoa, eta kanpotik barrurakoa. «Artearen bidez, ikusezina ikusgarri bihurtzen da -hasi da Saioa-, eta, behin ikusgarri egin dugula, gure barnetik irten den hori, guri buruz hitz egiten duen hori, ikusi egin dezakegu, galderak egin, ea zer esaten digun. Mugimendua ere jar diezaiokegu, eta horrek beste esparru sentsorial batera garamatza. Aurrean dugun guztia gurea denez, zerbait esaten digu guri buruz».

Arteterapiak, azken batean, autoezagutza bideratzen duela dio Elenok, eta, horretarako, «ikusezina ikusgarri bilakatzeko», berezkotasun edo naturaltasunean eragiten ahalegintzen dira. Hala azaldu du: «Egunean zehar egiten ditugun zenbait gauza, autoan martxak aldatzea adibidez, barneratuta ditugu, automatikoki egiten ditugu. Berezkotasun hori pizten denean

Saioa Aginako eta Eleno Alkain, arteterapeutak. Besteak beste, Donostiako Bidean zentroan eskaintzen dituzte tailerrak.
Jon URBE | ARGAZKI PRESS

