

## ENTREVISTA

# Reyes López, arte para el arte de amarnos

**S**CHARO ALONSO  
e me desordenan el pelo y las ideas cuando veo a Reyes López, sin embargo, el eco de su voz pausada, infusión de color, poesía abstracta de calma, nos acaricia el alma con pincelada suave. Esta mujer tiene el don de la suavidad.

**Charo Alonso: ¿Qué significa "arteterapia", Reyes?**

**Reyes López:** Es el dejarte llevar para encontrarte con la pintura. Tienes que hacer aquello con lo que te sientas cómoda. Se trata de una búsqueda, de encontrar tu propia expresión... Tú usas una paleta de palabras y nosotros tenemos una paleta de colores que vas encontrando por el camino. Tienes que hacer aquello con lo que te sientas cómoda.

**Ch.A.: Es que no entiendo lo que tiene de terapia.**

**R.L.:** La propuesta que yo hago es que la persona se ponga a trabajar sin esperar un resultado, te lo vas a encontrar por el camino. Yo voy a acompañarte con la técnica, pero eso sí, si alguien quiere aprender a pintar de una forma convencional, también puede hacerlo aquí.

**Carmen Borrego: Una experiencia en los talleres de grabado fue abstraerme sin pensar en el resultado final, ir rascando y ver qué sale...**

**R.L.:** Es que el objetivo de fondo de la Arteterapia es el bienestar, encontrar en la expresión artística ese espacio de calma, de conexión contigo. Estás concentrada y se crea una atmósfera en la que el cuerpo desprende serotonina, es como si la expresión artística te produjera un masaje interior. Es lo que dice Carmen: voy a enredar, si me sale bien, lo guardo, sino, he disfrutado de la experiencia. Se trata de un momento de trabajo que puedes hacer técnicamente bien o mal, pero que te debe hacer entrar en otro espacio de la mente.

**Ch.A.: ¿No le cuesta a la gente entrar en esta propuesta novedosa?**

**R.L.:** Les cuesta un poco, eso de abandonarse y no saber lo que vas a hacer, cuesta un poco. Nos falta la referencia. Hay gente que entra más fácilmente y es como un juego, lo que hace no lo somete al juicio crítico, sino al disfrute. Aunque me salga torcido, lo he disfrutado, en realidad, es lo que hacíamos, disfrutar de hacerlo.

**Ch.A.: Tú eres una espléndida pintora dedicada a la abstracción.**

**R.L.:** Yo pinto ahora pintura abstracta, sí, ahora estoy con una serie que llamo "Mis meditaciones", que son figurativas, de pequeño formato porque tengo poco tiempo y poco espacio. Cada material me lleva a hacer cosas diferentes, la

acuarela necesita prisa, por ejemplo, porque no tiene retorno.

**Carmen Borrego: Si lo sabré yo que estoy volviendo a la pintura... ¿Cómo propones tus talleres?**

**R.L.:** Insistiendo mucho en ese mensaje: olvídate del resultado, estamos aprendiendo, es para jugar. De todas formas, depende de la persona y del objetivo que traiga. En el Taller de Arte y Bienestar puede estar trabajando alguien que hace una reproducción de una lámina y al lado, alguien haciendo meditación activa a través de la pintura. Depende de la persona, si se permite olvidarse de los resultados, hacer una actividad artística es relajante y te produce esa sensación de bienestar que es común al hecho de trabajar con las manos. Coser, bordar, cocinar... cuando entras en ese estado de concentración aparecen las ondas alfa...

**Ch.A.: ¿Qué son las ondas alfa?**

**R.L.:** Cuando te relajas, las ondas cerebrales llevan una frecuencia más baja, son las ondas alfa. Se produce entonces algo que llamamos meditación activa. Si tú no impides que llegue el objetivo, el objetivo llegará solo.

**Ch.A.: Pero eso lo hacía mi madre sin saber lo que eran las ondas alfa... ¿Nosotros estamos tan mal como para hacer que nos lo enseñen?**

**R.L.:** Yo creo que sí. Ellas lo hacían de forma natural, nosotros tenemos que aprender.

**Ch.A.: ¿Recurre a un taller de arteterapia quien necesita algo o no?**

**R.L.:** En arteterapia se puede trabajar en muchos niveles. Con gente que no tiene problemas puedes beneficiarte de estos recursos para estar mejor, para buscar ese espacio de tener un ratito para estar solo contigo mismo y disfrutar de este momento que tienes contigo. Pintar y trabajas sobre la imagen que sale de ti. Si pintas de esa manera, libremente, es nuestro inconsciente el que se está expresando desde este dibujo, lo que pasa es que hay gente a la que no le apetece entrar ahí, expresarse del todo. Con gente con problemas puedes hacerlo para resolver las cosas. Yo ofrezco la posibilidad de trabajar en lo que quieras, tú decides si quieres quedarte con el disfrute de la actividad artística o ir más allá.

**Ch.A.: ¿Qué hay más allá?**

**R.L.:** Mucha gente se asusta al pensar que qué va a salir, pero la mayoría de las veces, cuando te dejas llevar, los mensajes que vienen de la sabiduría interior te ayudan. Por ejemplo, yo llevo un tiempo experimentando con el tema de las imágenes. Lanzo una pregunta y me pongo a dibujar, me dejo llevar y a través de la imagen empiezo a sentir comprensiones. Cuan-



Reyes López durante un momento de la entrevista | FOTO: CARMEN BORREGO

do pintamos estamos haciendo trabajar al hemisferio derecho de forma inconsciente, ahí tenemos más sabiduría de lo que pensamos porque es el terreno de la intuición, entonces te vienen respuestas.

**Ch.A.: Me parece estupendo pero... no tengo tiempo...**

**R.L.:** Hay que buscar momentos de parar y de solo estar y no los tenemos. Si los buscas los encuentras, porque eso es salud. Es como esos microsueños que hacen mucho los orientales, momentos de descanso

**Ch.A.: Te estoy escuchando y me olvido de todas las prisas de la semana. Eres relajante. ¿No te enfadas nunca?**

**R.L.:** Sí me enfado, los enfados son una brújula. Las emociones son nuestra brújula, te indican que algo está pasando. Párate un momento y piensa, a lo mejor alguien te está invadiendo, hay que resolverlo y no entrar en fase rencor... lo malo es cuando las emociones son secundarias, algo te preocupa y te cuesta mostrarlo, entonces te enfadas, que es la emoción secundaria. Hay que gestionarlas bien porque tienen una función.

**Ch.A.: ¿Por qué todo esto no es innato? ¿Por qué debes enseñarlo?**

**R.L.:** Esa pregunta me la he hecho yo muchas veces. Lo ideal es que lo sepas, o que en tu casa te lo transmitieran, porque ahora que ya se sabe, que hay mucho escrito sobre ello, deberíamos aprenderlo en casa y en la escuela para gestionarnos mejor.

**Ch.A.: Pero al final tenemos que buscarlo fuera...**

ron que tenía que enseñar a los chicos. Él puso a su disposición los materiales, pero no tenía conocimientos. Les dejó expresarse y vio lo que disfrutaban con ello. Nosotros terminamos pintando para los otros, los niños pintan para disfrutar. Tenemos una sociedad en la que no hacemos las cosas para nosotros, sino para los profesores, los padres... Stern se dio cuenta de que les había dado la oportunidad de ser a través del arte siendo un acompañante, no un profesor.

**Ch.A.: Por eso no quieres ser una profesora al uso...**

**R.L.:** Sí, creo que el bien y el mal condicionan al niño que está buscando una respuesta. Si buscas, el interior te devuelve algo que para ti está bien. Yo intento estar ahí. No sigo al pie de la letra la pedagogía de Stern, pero sí la uso desde otros objetivos, buscando un espacio donde la persona venga a estar consigo misma a través de la expresión creativa.

**Ch.A.: ¿Tu papel es el de profesora, terapeuta...?**

**R.L.:** Yo acompaño, y me pongo al servicio de la persona, pero es ella quien busca la respuesta dentro de sí misma. Creo que perdemos la capacidad de confiar en nuestro propio criterio. En el mundo artístico lo que vale es lo que te gusta a ti. No si es bueno o malo. Hay que preguntarse frente a la pintura ¿Cómo te hace sentir?

**Ch.A.: Eres profesora de instituto: ¿Cómo llegaste a este camino?**

**R.L.:** Yo quería descubrirme por dentro, conectar con las emociones, ser honesta conmigo misma. Cuando me inicié en la arteterapia me di cuenta de que como profesora de secundaria no tenía el espacio de seguridad para practicarla. Creo que en la enseñanza deberíamos tener en cuenta el aprendizaje de la relajación, enseñar al alumno a contar con sus recursos, a que deje de compararse con los otros. Hay que enseñar cuáles son tus fortalezas y tus debilidades. A los alumnos les falta aceptarse a sí mismos, ese es el primer paso. Vivimos en un mundo donde siempre nos estamos comparando.

**Carmen Borrego: ¿Qué importantes serían estos recursos para concentrarse, calmarse, relajarse! Y no solo para los alumnos.**

**R.L.:** Es salud, en el fondo se trata de bienestar, de estar bien. Por eso es importante, de ahí la propuesta. Charo ¿Estás bien?

**Ch.A.: Contigo se me ha olvidado todo lo malo... Pero tengo prisa. ¡Me voy!**

Brochazo de risa, Reyes se queda con sus pinceles. Afuera llueve mansamente. Hay en este Taller la magia de lo eterno detenido. Agua que acaricia.