

# Mujer y Arteterapia, una Visión sobre la Violencia de Género

Marina Ojeda<sup>1</sup> y Ana Serrano<sup>2</sup>.

djannuska@hotmail.com / marinamaol@hotmail.com

Enviado: 15/03/08

Aceptado: 29/04/08

## RESUMEN

El arteterapia con grupos de mujeres en situaciones de maltrato abre un amplio camino para la práctica e investigación de nuestra profesión. Nuestra experiencia con un grupo de mujeres gaditanas promovida por la Diputación de Cádiz nos muestra cómo de manera simbólica éstas pueden encontrar un espacio para la expresión emocional, posibilitando cambios y vías para el crecimiento personal.

Derivadas desde otros especialistas o de manera voluntaria, las mujeres que sufren maltrato han de enfrentarse a sí mismas y a sus circunstancias, algo que no todas son capaces de asumir en el mismo momento, y han de estar dispuestas a desmontar y reconstruir toda una serie de estructuras defensivas emocionales que traslucen una baja autoestima y una pérdida de la propia identidad.

Cuando una pequeña luz se enciende y se produce un primer cambio, comienza un profundo proceso de reflexión y diálogo interior en el que el arteterapia tiene un enorme potencial como motor y vehículo para un trabajo simbólico y significativo que les sitúa frente a frente consigo mismas, con sus vivencias y emociones, integrándolas de manera menos traumática y más positiva.

Acompasando los objetivos terapéuticos a los ritmos personales, el grupo se ubica en el presente, en el aquí y ahora, reflejando a cada una de sus integrantes sus emociones, sus carencias y la vía para la mejora y el cambio en cada una de ellas. Podemos saber si se han cumplido los objetivos si el trabajo simbólico realizado en las sesiones se traduce después en una nueva pauta de comportamiento “real” diferente a la anterior. De igual manera sabremos si el trabajo desde el arteterapia ha calado de manera significativa si nuestros clientes son capaces de sacar conclusiones responsables, maduras y posicionadas desde la acción, sobre sus propias vivencias y emociones.

**Palabras clave:** Arteterapia, Mujer, Violencia de Género, Investigación, Defensas, Reflexión, Grupo, Salud emocional, Identidad, Cambio, Huella, Encuadre Terapéutico.

<sup>1</sup> Arteterapeuta y artista. Vive y trabaja en España.

<sup>2</sup> Arteterapeuta, artista y profesora de artes plásticas. Vive y trabaja en España.

## Woman and Art Therapy, a Vision on Gender Violence

### ABSTRACT

Art Therapy with women's groups in mistreatment situations opens a wide way to the practise and research in our profession. Our experience with a group of women from Cádiz, promoted by the Deputation of Cádiz shows us by a symbolic way, they are able to find a space for the emotional expression, making changes possible as a way to a personal growth.

Derived from other specialists or by their own, women who suffer from gender violence must face up to themselves and their circumstances, which no all of them are prepared to do at the same moment, and must be prepared to dismount and rebuild a whole series of defensive and emotional structures which let us see a low self-concept and the lose of their own identity.

When a small light switches on and the first change happens, a deep process of reflexion and interior dialogue begins. Art Therapy has a great potential as an engine and vehicle to a symbolic and significant work that place them face to face to themselves, to their own experiences and emotions, integrating them in a less traumatic and more positive approach.

Adapting the therapeutic objectives to the personal rhythms, the group places itself at present time, here and now, reflecting to each one their feelings, emotions, and lacks, and the way to reach the wellness and change in all of them. We can know if the objectives have been really complimented, if the symbolic work made during the sessions is translated to a new guideline of behaviour different from the previous one. We would find out if Art Therapy has gone deeper in them if our clients are able to extract responsible, mature and positioned conclusions from a more active attitude over their own experiences and emotions.

**Keywords:** Art Therapy, Woman, Gender Violence, Research, Defence, Reflexion, Group, Emotional Health, Identity, Change, Fingerprint, Therapeutic Setting.

### MUJER Y ARTETERAPIA, UNA VISIÓN SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Este artículo surge de nuestra intención como arteterapeutas, de transmitir nuestra experiencia profesional con diferentes grupos de mujeres y más en concreto, del trabajo llevado a cabo con un grupo de mujeres del Sur de España; un grupo de personas que se embarcó en un viaje emocional comprometido que les hizo retomar y cuestionarse la perspectiva única con que hasta ese momento observaban sus vidas. Esta experiencia les permitió analizar y comprender hasta qué punto ellas son responsables y protagonistas de sus historias de vida, de sus trayectorias personales, incorporando a lo largo de las sesiones, nuevos aspectos sobre los que incidir, nuevas pautas para el cambio, haciendo hincapié en la fortaleza y el respeto por sí mismas y por las demás.

Partiendo de nuestra propia experiencia con diferentes grupos y de nuestro convencimiento personal, podemos ya valorar de forma global y positiva cómo la aplicación del Arteterapia

con mujeres y grupos de mujeres que han sufrido o sufren situaciones de maltrato o conflicto en sus contextos socio-familiares, ha abierto un amplio espacio para la práctica, difusión e investigación de nuestra profesión. Somos conscientes de que la intervención con mujeres desde el Arteterapia, puede arrojar luz sobre la oscuridad, puede permitir y posibilitar nuevos cambios, oportunidades y vías para el desarrollo y mejora personales.

Este taller fue promovido por la Delegación de Igualdad, Juventud y Solidaridad Internacional de la Diputación de Cádiz., dentro del “Programa del Circuito Provincial de Talleres Lúdicos y Arteterapia para Mujeres Gaditanas en el ámbito rural (“ARTEMISIA 06/07”)”. Por lo general, las mujeres acuden de manera voluntaria al taller de Arteterapia, o en algún caso derivada por otros profesionales cercanos al campo. Lo hacen con temor y desconfianza, pero por encima de ello, con el deseo firme de poder encontrar nuevos caminos en los que adentrarse y crecer, nuevas formar de ir conformando la vía hacia su bienestar psíquico y salud emocional. Estos aspectos se han visto en su mayoría modificados o deteriorados por los efectos de una convivencia no saludable que se cronifica en el tiempo, unas estructuras sociales y familiares de las que es difícil desprenderse y que ya no se mantienen sobre unos cimientos sólidos, o la repetición de unos hábitos de vida que han dejado de responder a sus propias necesidades. Todo ello se acompaña de una baja autoestima y una transformación de la propia imagen en términos de deterioro y pérdida, que hace que duden hasta de la propia conciencia de su identidad.



*Fig.1. Pintura y música.*

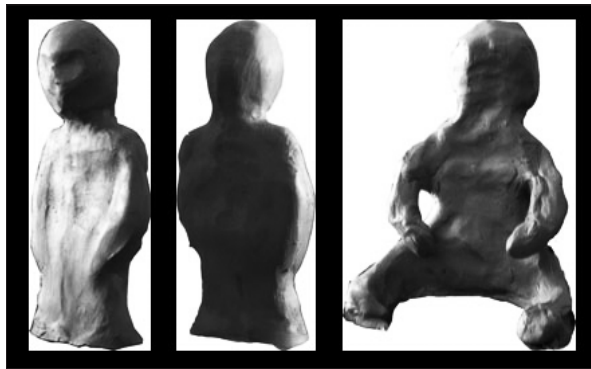
El grupo que acudía a la Asociación de mujeres progresistas “Victoria Kent” de Algeciras, durante los meses de Enero a Abril del presente año, era un grupo de 15 mujeres en su inicio, que se vio reducido a la mitad en su media de asistencia ordinaria; un grupo heterogéneo, de procedencia y contextos diversos, de problemáticas tan variadas y complejas como lo son los seres humanos, en el que no todas las integrantes habían sufrido lo que comúnmente llamamos y conocemos por “violencia de género” o “violencia machista”, pero en el que sí todas ellas sentían la necesidad de indagar un poco más en lo conocido y lo desconocido de sí mismas. Para todas cobraban importancia aquellos aspectos de su conducta que aparentemente se dan en ellas de manera natural, pero que en el fondo son resultados de unas circunstancias y estímulos concretos, y ellas los sienten como frustración, presión, carencia o sensación de vacío, experiencias de dolor, de pérdida de referentes, de pérdida de identidad y de desaliento.

Cabe preguntarse aquí el por qué algunas mujeres dan un paso atrás y deciden abandonar, después de haberse comprometido a tomar parte en este tipo de talleres.



Fig.2. Detalle del grupo de mujeres en proceso de elaboración de trabajos con barro.

El hecho de que algunas mujeres abandonen el proceso, es más significativo de lo aparente. Si bien no es nuestro objetivo el presionar en pro de una mayor aceptación, es interesante ser conscientes de hasta qué punto el hecho de no querer afrontar un proceso de análisis y elaboración personales, o presentar en principio ciertas reticencias o defensas ante nuestra presencia o intervención, nos está aportando valiosa información en referencia a su predisposición, necesidad y capacidad para enfrentarse a aspectos de sí misma que cree ignorar o ante los cuáles sus estructuras defensivas se mantienen aún en alerta. En algunos casos, es su contexto familiar y social el que no favorece o facilita este primer paso.



Figs.3 y 4. Trabajos en barro

No es nuestra intención el desmontar esas defensas, sino el que sean conscientes de ellas, ponerlas frente a frente consigo mismas y concederles el tiempo necesario para asimilar su actitud y comportamiento. A medida que su propia autoestima y fuerza van apareciendo, van responsabilizándose con ello de la dura y difícil tarea de observarse, conocerse, comprenderse y mejorarse, de cuestionarse y reconstruirse.

Tras la etiqueta de “mujer maltratada” existen personas reales, mujeres que viven envueltas en una enorme maraña de sensaciones y percepciones que no consiguen poner en orden. En muchos casos llegan a perder el sentido de la realidad objetiva y no aciertan a encontrar dónde estuvo el límite que sobrepasaron, dónde comenzaron a ceder demasiado, a olvidarse de sí mismas, a perderse en el olvido. Pero en cada historia existe siempre un punto de inflexión, un momento en el que algo cambia y una luz se enciende alumbrando la salida o al menos, mostrándola posible y cercana. El potencial del arteterapia se hace entonces evidente: la capacidad para ayudarles a encontrar la fuerza en sí mismas como motor para la transformación y el cambio.

El taller de arteterapia proporcionó a las participantes una posibilidad de encuentro para la reflexión, el diálogo y la expresión de las propias emociones a niveles muy profundos y significativos, poniéndolas en relación con sus situaciones y vivencias personales, con sus propias biografías, poniendo especial énfasis en aquellos momentos ya vividos que generaron un huella traumática en su psique y que permanecieron en ella sin elaborar, asimilados de manera negativa y dolorosa, bloqueando con ello las emociones generadas y las sensaciones y recuerdos ligados a dicha vivencia. A partir de una serie de propuestas plásticas y en función de unos objetivos de base, tratamos de hacerles ver cómo la expresión simbólica de estas emociones posibilitaba una mejora psíquica y emocional, la re-elaboración de dichos conflictos y su integración de una manera más positiva y menos dolorosa. Todo este proceso, les permitía en último lugar cerrar de manera simbólica esa “herida” que quedó abierta, modificando su comportamiento y actitud ante su propia realidad, e integrándola ahora con la importancia que verdaderamente ha de tener, como una parte más del todo que somos.



Fig. 5. Trabajo grupal

A lo largo de las once sesiones, de cuatro horas de duración cada una de ellas, pudimos comprobar cómo ellas mismas se iban haciendo más conscientes de sus propias limitaciones y carencias emocionales, estimulando la expresión simbólica de las mismas, dando verbo a la emoción y contenido al trazo y al color,

generando respuestas positivas y generadoras de nuevos estímulos y pautas para la búsqueda, acogidas siempre por el grupo que actuaba en este contexto como espejo y como lienzo en blanco: como espejo que les devuelve una imagen redimensionada de sí mismas, más proporcionada y “objetiva”, una visión renovada, más fortalecida y valiosa; y como lienzo en blanco, espacio simbólico en el que escribir y manchar, superficie por modificar que acoge su aportación como parte de ese núcleo grupal que evoluciona en proporción a cómo lo hace cada una de sus integrantes.

Fue por ello imprescindible acompañar los objetivos terapéuticos a los ritmos personales de cada una de las participantes, tratando de avanzar sin presionar ni precipitar resultados que pudieran volverse en contra del proceso de maduración personal. Fue conveniente ante cada intervención aclarar qué tipo de trabajo es el que íbamos a realizar y en respuesta a qué necesidades, determinadas éstas por el grado de implicación personal y emocional, así como el grado de aceptación e integración en el grupo.

Dar pautas, conceder espacios, propiciar el ambiente adecuado para que todo ello se diese de una manera no amenazante, ... esa fue y es nuestra labor como arteterapeutas, ayudarles a entender de qué manera deben enfocar sus emociones, integrándolas en su momento presente, para que puedan aportarles información útil sobre sí mismas, arrojando algo de luz sobre un



proceso de elaboración y maduración personales verdaderamente significativo para sus vidas. Todo esto será significativo, si se traduce a lo largo de las sesiones en un cambio real en sus comportamientos, rutinas y reacciones, en una modificación de sus conductas y de la manera de afrontar sus relaciones personales, familiares y sociales. Y sobre todo, en un cambio en la manera de relacionarse consigo mismas, de entender quiénes son y cuáles son sus deseos y necesidades más allá de lo vivido hasta ahora, afrontando el momento, “el aquí y el ahora”.

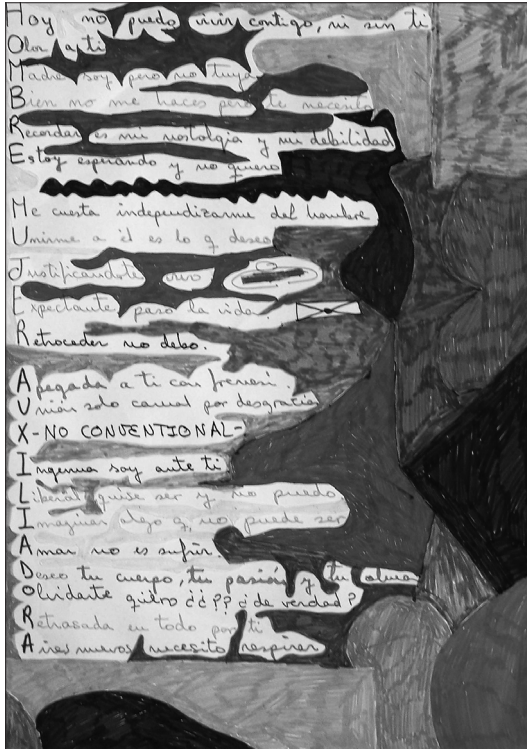


Fig. 6. Acróstico

resultados. Cuando esto fue comprendido y asimilado por el grupo, las exigencias, las prisas o la búsqueda de respuestas aclaratorias dejaron paso a un trabajo de observación, escucha, análisis y compromiso del que todas se sintieron parte fundamental. El grupo les hizo más fuertes de manera individual y el trabajo plástico les dio la posibilidad de observar a través de las formas pictóricas, de las imágenes, palabras, trazos y movimientos, aspectos de sí mismas con los que se fueron identificando y reforzando su identidad. Las conclusiones a las que ellas llegaron tras las once semanas que duró el taller, fueron muy semejantes a las que nosotras pudimos también concretar para ellas, lo que recibieron de manera muy significativa. De igual manera, sus lenguajes se hicieron más firmes y contundentes, menos parciales y más responsables, dejando a un lado el posicionamiento de víctimas para dar paso a la autonomía y la aceptación de los propios errores.

Como arteterapeutas, fuimos acompañantes, guías y facilitadoras. Enfocamos la relación terapéutica desde dos ámbitos estrechamente relacionados: entre nosotras, y de nosotras hacia el grupo. El primer aspecto, quedó basado en un esfuerzo por concretar la formulación de objetivos, una revisión y supervisión constantes de las sesiones y los contenidos surgidos (transferencia y contratransferencia), y una afinidad y entendimiento compactos y bien cohesionados de nosotras como arteterapeutas, que nos encaminaban de la mano en la misma dirección. El segundo, se trasladó a una relación de respeto, acercamiento y humildad hacia el grupo, base sólida para la confianza y el intercambio mutuos.

Todos estos aspectos fueron claves para la consolidación del encuadre terapéutico, un contexto definido por una manera de trabajar seria y fundamentada, que elimina toda connotación mágica en la práctica del arteterapia y en sus

En esta experiencia grupal, el arteterapia se convirtió en todo un descubrimiento, en un lenguaje cargado de fuerza, de sentido, de compromiso y de emoción. Cada vez con mayor curiosidad, buscaban en sus obras mensajes que pudieran integrar en sus vidas, señales de esperanza y apertura de caminos para acercarse a sí mismas.



Fig.7. Trabajo con mandalas

Para nosotras, la experiencia no fue sólo una más. Los resultados obtenidos y las conclusiones a las que llegamos fueron la comprobación de que la suma de todos los elementos conforman la clave para una trabajo significativo y bien hecho, no sólo por lo que nos pudo aportar a nosotras como profesionales, sino por lo que aquellas mujeres manifestaron haber comprendido, obtenido y conseguido tras el paso por el taller y el trabajo con el arteterapia.

Sus aportaciones, cada una de sus palabras, sus silencios, sus experiencias y su confianza, son las huellas que permanecen más allá de estas líneas, aquello de lo que es difícil escribir pero resulta imposible olvidar.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, LS. (1996) *Arte y psicoanálisis*. Madrid, Cátedra.
- ALLEN, PAT B. (1997) *Arte terapia, Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*. Madrid, Gaia Ediciones.
- ARHEIM, R. (1980) *Hacia una psicología del arte. Arte y entropía*, Madrid, Alianza Forma.
- DALLEY, T. (1987) *El arte como terapia*, Barcelona, Herder
- LÓPEZ FDZ. CAO, MARTÍNEZ DIEZ, N. (2006), *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid, Tutor.
- MARTÍNEZ DÍEZ, N.; LÓPEZ FDEZ. CAO, M. (2004) *Arteterapia y Educación*. Madrid, Comunidad de Madrid.
- MARTOREL, JL. (1996) *Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos*. Madrid, Ediciones Pirámide.
- RAMÍREZ, J. A. (2003) *Corpus Solus. Para un mapa del cuerpo en el arte contemporáneo*. Madrid, Siruela.
- REDDEMANN, LOUISE. (2003) *La imaginación como fuerza curativa*. Barcelona, Herder.
- ROGERS, CARL. (1978) *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires, Paidós.
- ROJAS MARCOS, LUÍS. (1996) *Las semillas de la violencia*. Madrid, Espasa Calpe.
- SANCHEZ RIVERA, DE CASSO, SANCHEZ ALONSO. (1979) *Integración emocional y psicología humanista*. Madrid, Ed. Marova.
- SONTAG, SUSAN. (1980) *La enfermedad y sus metáforas*. Barcelona, Muchnik Editores.
- STEVENS, JO. (1994) *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Mexico, Cuatro vientos.
- VARELA, NURIA. (2005) *Íbamos a ser reinas. Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres*. Madrid, Ed. Punto de lectura.