

# Una experiencia de Arteterapia con mujeres con sobrepeso y obesidad. Enfoque gestáltico y Arteterapia

Eugenia Beatriz ZALAZAR<sup>1</sup>  
eugeniabzalar@gmail.com

Recibido: 1-4-15

Aceptado: 20-9-15

## Resumen

El presente artículo trata del proceso y desarrollo de una experiencia de aplicación de arte-terapia con mujeres adultas en el contexto de un programa interdisciplinario de cambio de hábitos para el tratamiento de personas con sobrepeso y obesidad. Son además presentados brevemente, desde distintos autores, algunos antecedentes y puntos de relación entre el enfoque gestáltico y el arte-terapia, sirviendo como discusión que contextualiza la experiencia.

**Palabras clave:** Terapia Gestalt; arte-terapia; mujeres; sobrepeso y obesidad; grupo, collage.

## An Art Therapy Experience with Women with Overweight and Obesity. Gestalt Approach and Art Therapy

## Abstract

The present article deals with the process and development of application experience of art-therapy with adult women in the context of an interdisciplinary program of behavior change in the treatment of overweight and obesity. In addition they are presented briefly, from different authors, some antecedents and points of relation between the gestalt approach and the art therapy, serving like discussion that contextualizes the experience.

**Key words:** Gestalt therapy; art therapy; women; overweight and obesity; group; collage.

## Introducción

La experiencia de trabajo realizada comienza con un taller en un Hospital Polivalente de la Ciudad de Córdoba, Argentina, con pacientes con sobrepeso y obesidad que asistían al Programa de Cambio de Hábitos allí desarrollado. Dirigido por un equipo interdisciplinario, estaba conformado por talleres temáticos interdependientes. En este contexto, el grupo de cinco mujeres adultas que asistían al programa mencionaban la necesidad de trabajar lo que ellas llamaban su conflictiva corporal, el conflicto con su cuerpo y su imagen. Como respuesta a la demanda se propuso dar un taller, que tuvo por objetivo lograr una aproximación a los sentimientos,

pensamientos e ideas asociados a la problemática, referidos al propio cuerpo, y a su significado en el marco relacional. Se intentó conocer la experiencia vivida por las pacientes desde su propia voz. Para este fin se realizaron encuentros grupales utilizando como modalidad de intervención el arte, desde un enfoque gestáltico. Por los resultados obtenidos se continuó trabajando con estos talleres en otros contextos, pero la experiencia que aquí se expone tiene que ver con la primer presentación del mismo, donde el recurso técnico utilizado fue el collage estructurado.

### **Breve Conceptualización: ArteTerapia y Psicoterapia Gestalt**

Mucho se ha dicho sobre el vínculo entre estas disciplinas, y no es el objetivo aquí extendernos en dicha discusión, sino presentar muy brevemente algunos lineamientos que exponen la citada relación y dan marco a la experiencia que se presenta en el artículo.

Desde el enfoque gestalt, diversos autores, destacan el punto de encuentro entre el arte y la terapia en general, autores como Nancy Amendt-Lyon (2001), retomando conceptos de Michael V. Miller, afirman que en relación al objetivo compartido entre el arte y la psicoterapia, ambas tienen por finalidad traer al primer plano un elemento nuevo, algo que no estaba presente en el momento posibilitando el surgimiento de una nueva configuración, y que para ello se requiere de un estado de percepción concentrada, que es propia de los procesos creativos en el arte, y también objetivo de la psicoterapia. Puntualmente al referirse al arte terapia con enfoque gestalt, retoma los conceptos de una pionera en su desarrollo, Rhyne, quien considera central no tanto el producto de arte como el proceso. Los medios artísticos constituyen un puente entre el mundo interno y externo de la persona, favoreciendo la exploración de distintas vivencias, la expansión de la percepción a través de creación con diversos materiales, y de la comprensión de las formas que emergen como mensajes existenciales, apoyados en la potencialidad expresiva del ser humano. En la misma línea de pensamiento se encuentran los desarrollos de Zinker, quien también hace hincapié en el proceso creativo. Justamente para este autor es el experimentar esta actividad como proceso lo que resultaría terapéutico, por posibilitar a la persona conocerse a sí misma como una persona total en un lapso que resulta relativamente breve (Zinker, 2003). El enfoque gestáltico, siguiendo a Amendt-Lyon (2001), posee una amplia gama de recursos, de medios creativos, que son utilizados con la finalidad de explorar y promover el desarrollo de la propia capacidad creativa, de ampliar la conciencia de los propios procesos, y de esta manera potenciar soluciones creativas frente a conflictos y problemáticas interpersonales. Por ello, para esta autora como para muchos otros, se destaca que los objetivos de las propuestas con medios artísticos no responden a una intención de amenizar las intervenciones, o por resultar más atractivas que otros medios verbales, sino que adquieren su relevancia porque posibilitan el acercamiento a esferas a las que, desde un nivel puramente verbal, no es posible tener acceso. El trabajo terapéutico con medios artísticos enfatiza el continuum de awareness, el compromiso e identificación plena con la experiencia en curso, y en este sentido, posee la misma forma, el mismo objetivo, que cualquier otro experimento en terapia gestalt (Amendt-Lyon, 2001).

## **La Experiencia**

### *La problemática*

En el abordaje de pacientes con Sobrepeso y Obesidad la relación del vínculo con el propio cuerpo y la imagen corporal, si bien es siempre referenciada por su papel central en la patología, para diversos autores debería recibir aún mayor atención. Distintas investigaciones establecen que existe una correlación positiva directa entre el grado de alteración de la conciencia interoceptiva y la gravedad de los trastornos en la conducta alimentaria. Es notorio en los pacientes a partir de las primeras consultas el pobre registro interoceptivo, las dificultades para la identificación y expresión de lo emocional acompañado de un pobre contacto o conciencia de lo corporal.

En términos generales, más allá de quienes concurren a tratamiento por la citada problemática, tal como afirma Kepner “La mayoría de nosotros no identifica o vive la experiencia de nuestro cuerpo como sí mismo. Sentimos a menudo que estamos viviendo en nuestro cuerpo o que nuestro sí mismo está por completo fuera de contacto con nuestro ser físico.” (Kepner, 2000, p.9). Siguiendo al autor afirmamos que en general terminamos identificándonos a nosotros mismos como seres mentales, dejando de lado lo corpóreo como algo ajeno. Tal como afirmara Aisenson-Kogan (1981) no es posible desligar del sentimiento del propio cuerpo el sentimiento de la propia identidad; sumando a ello la inclusión de las relaciones interpersonales en la experiencia de nuestra corporeidad.

### *La Propuesta*

La demanda del grupo que dio lugar a la propuesta del taller tuvo que ver con el pedido de las concurrentes de trabajar la conflictiva corporal; lo que ellas traían como las dificultades con su cuerpo y su imagen, como algo que les sucedía, como algo ajeno a sí mismas, donde el cuerpo era el problema. Recordemos que en el caso de los pacientes que asisten a estos programas generalmente toda la atención y demandas están centradas en el logro del descenso de peso, lograr ampliar el foco de dicha demanda es una tarea compleja. Cómo afirma Kepner (2011), no es posible decretar la totalidad, la tarea consiste más bien en crear las condiciones para que tenga lugar el proceso de desarrollo que permite el movernos hacia la experiencia de totalidad, y que constituye por tanto una meta fundamental, la culminación de una secuencia de trabajo, más que el punto de partida. En este sentido se optó por iniciar el abordaje desde el pedido, desde donde las asistentes se encontraban, pretendiendo lograr una aproximación a los sentimientos, pensamientos e ideas asociados a la problemática, y a partir de allí promover el desarrollo de un espacio donde fuese favorecido el conocimiento de sí mismas (aunque éste no fuese el pedido expreso), promoviendo que llegasen a tener una experiencia más completa de su aquí y ahora, de su existencia. Para ello se propuso el proceso de creación artística como medio, facilitando la expresión y proyección de contenidos, vivencias, ideas, etc. y se trabajó para su posterior identificación e integración. El recurso técnico utilizado fue el collage estructurado. Dicha expresión artística luego fue contextualizada en el marco de la propia vida, fuera del espacio de taller.

La elección de esta propuesta de intervención, así como la técnica puntualmente

utilizada, fue escogida por sus beneficios potenciales dado el contexto en que se desarrollaría la experiencia. Es bien sabido que la elección tanto de técnicas como de materiales en el proceso terapéutico debe responder a las características de cada paciente, cada situación y también al profesional y al campo por ellos configurado. En este caso, con un diseño de taller, sin conocimiento previo de los asistentes, se escogió como herramienta de trabajo el collage, por generar poca resistencia, y ser fácilmente adaptable al marco hospitalario, lo que resultaba de importancia dada las condiciones de espacio, forma y tiempo.

Si bien en general se utiliza el collage por su riqueza como herramienta proyectiva, facilitadora para revelar los conflictos y estilos de funcionamiento personales (Ojeda García, García Crispín y Bailón Martínez, 2013), respecto a dicha técnica afirman las autoras que además su uso es más sencillo frente a otras opciones de técnicas plásticas 2D, dado que a los adultos en general les resulta más sencillo el acto de recortar y luego dar un orden a los elementos que el dibujar. Ojeda García (2013) firma que si bien la técnica pura es no dirigida, en la actualidad se ha visto modificada y diversos terapeutas de arte recomiendan, por considerarlo mejor para los pacientes, darle un cierto orden o estructura como parte de la consigna de trabajo, recibiendo así el nombre de “Collage Estructurado”.

#### *Desarrollo de la Intervención*

Así enmarcada la propuesta se dispuso todo para el inicio de la actividad. Teniendo presente que el trabajo estaba inserto en un programa mayor, y que no había un conocimiento previo de las participantes respecto a quien coordinaría el taller, se incluyeron estos aspectos en la presentación e inicio del caldeamiento. Previo a dar la consigna de trabajo, se explicó la modalidad de trabajo grupal, comentándose los principios del mismo desde el enfoque gestáltico<sup>2</sup>.

Mientras se realizaba la apertura de la actividad los materiales iban disponiéndose sobre una mesa: Hojas blancas tamaño A 3, tijeras, cintas de pegar, cola en potes, lápices de colores comunes y de cera, tizas pastel, y revistas de distintos tipos. Las participantes mientras comunicaban sus expectativas, comentaban las dificultades que habían tenido hasta el momento con sus tratamientos, expresaban quejas respecto a su peso y solicitaban la clave o receta para modificar lo que les sucedía, comenzaban a tener contacto con los materiales, a mirarlos, tocarlos... Se explicitó cuál iba a ser la metodología de trabajo, surgieron risas en el grupo y comentarios respecto a la técnica, refirieron sorpresa por el trabajo a realizar y tener un poco de vergüenza, pero sostuvieron su intención de participar. La consigna tuvo que ver con expresar en el collage la relación con su cuerpo, que es como ellas lo expresaban desde el inicio del encuentro. Para ello podrían ser utilizados cualquiera de los materiales dispuestos en las mesas. La única indicación fue que escogieran las imágenes o palabras de las revistas que le impactasen por algún motivo y que sintieran que se vinculaba a su vivencia actual respecto al pedido.

Ojeda López (2011), citando a Widmer, afirma que no es lo mismo pintar aquello que necesita ser pintado con lo que se quiere pintar, aunque ambas cosas puedan coincidir en algún punto del proceso, y que atender a la figura que puja por emerger es de alguna manera aprender a retirarse. La misma autora refiere que como punto

de partida puede ser tomado un tema, una necesidad, una sensación, un gesto, etc., lo que pueda resultar útil como detonante para iniciar el proceso de creación. En este mismo sentido la consigna fue el disparador que dio lugar a una experiencia riquísima y de alto contenido emocional. El espacio fue transformándose. Lo que al principio era bullicioso se volvió un ambiente de calma e íntimo, la queja había quedado atrás y estaban todas compenetradas en sus creaciones. Cuando el trabajo fue finalizado cada participante compartió su producción con el resto del grupo. A medida que iban mostrando, compartiendo sus creaciones, surgieron distintas narrativas, emergieron recuerdos, sensaciones, emociones evocadas por la actividad. Expresaron sentirse sorprendidas en algunos casos. El clima emocional era intenso, se encontraban conmovidas. El grupo receptó empáticamente cada labor. Surgieron identificaciones, sentimientos, vivencias, experiencias compartidas, en un marco de profundo respeto y solidaridad con el otro. La intimidad y el encuentro se abrió paso, en una atmósfera de no juzgamiento, un diálogo muy distinto había surgido entre ellas, se ampliaba la mirada sobre sí, sobre su historia, sus dificultades, sus recursos, a la vez que ampliaban la mirada sobre el otro, testigos íntimos del proceso como afirmaría Wheeler (2005). Nuevos apoyos surgieron en el campo, posibilitados por esta condición de “receptividad intersubjetiva íntima” que el autor refiere como condición fundamental. Siguiendo al autor, el hecho de contar una historia en las que las condiciones del campo sean diferentes a las sentidas en el momento en que tuvo origen constituye la primera intervención para el cambio, “De lo contrario estaríamos repitiendo el mismo cuento una y otra vez, en el relato y en la vida” (Wheeler, 2005, p. 268). Desde esta perspectiva todo cambio se considera que responde a la posibilidad justamente de incorporar nuevos apoyos, nuevas condiciones al campo, más que ser producido por una intervención “externa”.

De esta manera el contexto grupal fue un elemento clave en el desarrollo de la experiencia, junto con la cualidad expresiva de la actividad propuesta. En este espacio, como afirma Ojeda (2011) no se trata de crear algo concreto, o particular, sino de dar espacio a la obra, respetando el propio ritmo de cada participante, y el tiempo grupal.

La expresión de las imágenes creadas, su vinculación con la expresión verbal y el acto de compartirlo con otros fue tomado como un logro importante, que muchas veces a estos pacientes resulta muy dificultoso.

### **Los Hallazgos**

Se promovió la toma de conciencia respecto a la experiencia y proceso, priorizándolos sobre el resultado estético final. La actividad fue tomada como vehículo de expresión, los productos de arte, siguiendo a Van Manen (2003) como textos en lenguaje no verbal, sino visual, con su propia gramática, fuente de la experiencia vivida. La interpretación o lectura fue realizada por los pacientes, vinculando así las imágenes creadas con la expresión verbal. El acto creativo resultó en un reaprendizaje al lograr expresar sentimientos escasamente comprendidos y, en algunos casos, resignificar en el contexto terapéutico grupal distintas vivencias.

Se observó durante el desarrollo del trabajo con el grupo:

- El placer en el desarrollo mismo de la tarea, que desde el inicio de la actividad fue notorio, junto al cambio progresivo del clima grupal.
- Un rápido descentramiento del síntoma para establecer una pronta conexión con el sentido de la problemática en la vida de la persona. Este punto que suele resultar tan complejo en las consultas vinculadas a problemáticas de sobrepeso se desplegó rápidamente. Surgieron expresiones de vivencias, recuerdos y dolores que las mismas participantes reconocían no haber vinculado antes a lo que les llevaba hoy a asistir al programa.
- Surgimiento de distintas emociones a partir de la descripción de la obra al grupo, expresión facilitada de distintas vivencias, sentimientos, etc. del momento presente en su vida, poniendo de relevancia una vez más el paralelismo entre las creaciones y el estado emocional actual, que en gestalt refieren al principio de isomorfismo, que Rhyne mencionara encontrar en el trabajo. La experiencia de la persona es reflejada por el coordinador y el grupo, siendo acogida, posibilitando tomar contacto, comenzar a vincular la experiencia en este proceso con el contexto de su vida cotidiana. Como refiriera una paciente al describir su trabajo “ así como en mi collage dejo cosas fuera, lo mismo hago en mi vida, si es doloroso lo aparto, yo sólo quiero lo colorido... pero el resto está, escondido pero está”.
- Se mencionó en reiteradas oportunidades el uso de la comida como “consuelo”, empezó a tratarse el tema de la voracidad, de las necesidades no satisfechas, observándose interrupciones en distintas etapas del ciclo de la experiencia. O bien no identificaban la necesidad, o equivocaban el camino o los medios para resolverla. En muchos casos la comida surgía como un medio rápido para calmar el vacío, el malestar momentáneamente. La polaridad lleno/ vacío era traída a la descripción en reiteradas oportunidades. La evitación del contacto con aspectos propios. Interrupciones. Describían varias de las participantes la dificultad para enfrentar situaciones y que “no sólo me trago la comida, me trago muchas cosas con tal de complacer al resto, me trago enojos, dolores...”.

Fue posible además trabajar el paralelismo entre la forma de comunicarse en el grupo, de estar y de crear, con la manera de abordar su vida cotidiana y sus relaciones.

De esta manera se fueron identificando los aspectos proyectados en la obra, promoviendo la exploración de los aspectos menos conocidos de sí mismos, sin llegar a trabajar en diálogo con las polaridades emergentes en la obra, pero sin ser descartado en intervenciones futuras. Recordemos que la creación puede ser considerada, al igual que los sueños en terapia gestalt, como mensaje existencial.

Otro tema recurrente en las obras y en los diálogos establecidos era el sentimiento de soledad, más allá de reconocer en algunos casos el estar rodeado de otras personas. En algunas de las integrantes surgió claramente la presencia de duelos no resueltos. Así lo pasado no resuelto, los asuntos inconclusos emergen, se presentifican en la obra, a fin de poder ser integrados; ya que como afirma Ojeda Lopez (2011), siguiendo a Francisco Peñarrubia, es en la experiencia creativa donde se hace posible el actualizarnos constantemente, materializándose en ella aquello que requiere ser abordado.



En este grupo en particular los sentimientos de soledad fue uno de los temas más narrados, y traídos como profundamente dolorosos. Imágenes recortadas de personas que se pegaban aisladas, corazones rotos, parejas separadas por líneas de crayón, espacios vacíos, la descripción del sentimiento de soledad, las lágrimas corriendo y el continente acompañamiento del grupo rompieron con el silencio de la sala y brindaron nuevas alternativas. Elementos nuevos surgiendo en el campo, diluyéndose el original sentimiento de desolación por una vivencia compartida, “no soy la única”.

### Conclusión

La intervención desde el arte con enfoque gestalt resultó una potente herramienta en el contexto de trabajo citado. La población con la que se trabajó presentaba una gran dificultad en relación a la expresión y conexión con sus recursos y dificultades, el medio expresivo escogido favoreció el desarrollo de la tarea y los objetivos propuestos. El contexto grupal resultó de capital importancia para dicha labor. La experiencia constituyó el punto de inicio de un trabajo que abrió a múltiples posibilidades, que en otros contextos se continuaron desarrollando.

### Bibliografía

- AISENSON KOGAN, A. (1981). *Cuerpo y Persona*. México: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- AMENDT-LYON, N. (2001) *Art and Creativity in Gestalt Therapy*. *Gestalt Review*, 5 (4), 225-248. Recuperado de <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/artandcreativityingestalttherapy-amendt-lyon.pdf>
- KEPNER, J. I. (2000). *Proceso Corporal*. México: Ed. Manual Moderno.
- MENÉNDEZ, C. Y DEL OLMO ROMERO- NIEVA, F. (2010). “Arteterapia o Intervención Terapéutica desde el Arte en Rehabilitación Psicosocial”. *Informaciones Psiquiátricas*, 201 (3), 367-380. Recuperado de [http://www.revistahospitalarias.org/info\\_2010\\_pdf/201\\_inf%20psiq.pdf](http://www.revistahospitalarias.org/info_2010_pdf/201_inf%20psiq.pdf)
- OJEDA GARCÍA, A.; GARCÍA CRISPÍN, G. Y BAILÓN MARTÍNEZ, C. (2013). “Migración y Arte Terapia: El collage estructurado para trabajar historias de vida en grupo”. *Revista Internacional de Estudios Migratorios*, 3 (1), 91-118. Recuperado de: <http://www.riem.es/espanol/ContadorArticulos.php?idart=34>
- OJEDA LÓPEZ, M. (2011). “Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos””. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 169-181. doi:10.5209/rev\_ARTE.2011.v6.37091. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/37091>
- REYES, P. Y CIORNAI, S.(2008). “Procesando Heridas Colectivas, Tejiendo Redes entre Generaciones: Una Experiencia de Arte-Terapia en Chile”. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 3, 51 - 66. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0808110051A>
- VAN MANEN, M. (2003). *Investigación Educativa y Experiencia Viva*. Barcelona: Ed. Idea Books S.A.

WHEELER, G. (2005). *Vergüenza y Soledad*. Chile: Ed. Cuatro Vientos.

ZINKER, J.(2003). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. (3ª ed.). México: Paidós.

### **Notas al pie**

1. *Licenciada en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta Gestáltica. Docente y supervisora avalada por el CPPC. Vive y trabaja en Córdoba- Argentina.*

2. *Para una referencia a los principios orientadores del trabajo de arte terapia en grupos desde el enfoque gestáltico ver Reyes y Ciornai, 2008.*