



## “Unidas por los círculos”

Rosa Mesa

arteterapiarosamesa@gamil.com

### **Palabras clave**

Taller de arteterapia para madres inmigrantes afectadas con depresión.

### **Resumen**

Taller de arteterapia realizado en Berlin con el objetivo primordial de servir de apoyo a madres inmigrantes. La terapia se organizó en torno a conceptos postmodernistas de integración, reconocimiento de las diferencias, aceptación de la multiculturalidad y reconociendo la capacidad del ser humano de ser una parte elemental en sus procesos de sanación. (Helene Burt, 2012) . La obra artística sería en todo momento el principal elemento de comunicación y el vínculo. Se permitió el uso de tres lenguas con la intención de facilitar los procesos. El tiempo se limitó a ocho sesiones.

## Desarrollo

Este taller de arteterapia comenzó por un lado por mi propio interés en desarrollar los aspectos creativos conectados con la migración y la maternidad y por otro de una petición formal de un centro para mujeres.

La maternidad tan llena de emociones y alegrías se convierte a veces en un proceso arduo de descubrimiento personal y de pareja al mismo tiempo que de reubicación profesional, en este caso a las madres se les unía la condición de inmigrantes. Las mujeres que han participado en el mismo presentaban síntomas de stress y cansancio motivado por los cambios en su vida debido a la maternidad y el desplazamiento geográfico y entran en contacto con la terapia a través de centros de apoyo a los inmigrantes en Berlín.

El objetivo de la comunicación es mostrar la experiencia y función desarrollada por el arteterapia en el apoyo a este grupo. A través de algunas imágenes muestro el valor simbólico que adquieren las obras creadas, las imágenes almacenes de pensamientos y sentimientos (Casa&Daley, 1990) que ayudan a las mujeres participantes según sus propias palabras a trabajar aspectos de su vida cotidiana en los que a menudo no pueden pararse a pensar.

Las sesiones han supuesto:

- encontrar un espacio propio, más allá de sus familias
- a encontrar un eco, una coincidencia con otras mujeres en situaciones similares (Liebman, 1986). Lo que ella denominó universalidad.
- a dedicar un tiempo a mirar sus propios sentimientos, deseos y necesidades
- a encontrar en el arte una forma de auto-cura (Milner, 1957)
- espacio seguro en el contexto del concepto de país de acogida

Debemos tener en cuenta que en el grupo habían cinco nacionalidades, ésto nos llevó a observar también el poder de comunicación a través de la imagen y los procesos creativos, en los casos de múltiples identidades culturales, el arteterapia tiene un potencial especial para construir una teoría de la psicoterapia capaz de atravesar las barreras culturales debido, principalmente a la universalidad de los procesos creativos. (Westrich, 1994)

La cultura crea una realidad desde la cual los miembros de la misma funcionan (Hiscox, 1998), en el trabajo dentro de la inmigración el terapeuta debe ser capaz de revalidar la identidad cultural de los participantes, esto se lleva a cabo de manera más eficaz por terapeutas educados de forma que respondan de forma sensible a las necesidades de estos grupos (Asociación americana de arte terapia) es por ello por lo que desde un principio valoré la conveniencia de aclarar mi propia condición de inmigrante en Berlín y permitir la utilización de tres lenguas duran-

te el desarrollo de las sesiones (alemán, castellano e inglés). El primero el idioma del país de residencia era hablado por todas las participantes con mayor o menor proficiencia, el castellano era hablado por cuatro de los seis participantes incluida la terapeuta, bien como primera o segunda lengua, y el inglés era hablado por todas las participantes como segunda lengua.

Esto permitió una sensación de bienestar inusual para las mujeres dentro del espacio, pues creaba un área de relajación lingüística, de reconocimiento de nuestra diversidad desligado de los cánones estrictos de la lengua a la que se veían sometidos en el día a día. Desde un principio estuvo clara la necesidad de usar el grupo como forma de trabajo por la capacidad del mismo para poner en contacto a personas con necesidades similares.

La duración del grupo, ocho sesiones, me hizo también valorar la conveniencia de la terapia grupal, cuyos efectos son a menudo más fáciles de ver. Tengamos en cuenta que a nivel social mucho de nuestro aprendizaje se realiza a través de sistemas grupales y el grupo actúa como incitador de cambios. (Liebmann, 1986). Otro punto que quizás después de culminar la terapia pude valorar es el beneficio del límite temporal, el encuadre en el tiempo fue en este caso extremadamente útil pues aceleró los procesos de revisión.

Un apartado en esta comunicación va por supuesto dedicado al proceso. El comienzo fue tímido con distintos niveles de compromiso que variaban desde el total escepticismo hasta el total entusiasmo si bien se dieron movimientos en estas posiciones durante el desarrollo del mismo. Me gustaría resaltar el valor dado a la obra que desde un principio aprecié en el grupo, existió desde un primer momento una necesidad de crear por todos los miembros, al mismo tiempo que una búsqueda del formato artístico que se adecuará al momento, probablemente impulsado por la presencia de dos participantes habían estudiado arte. Tanto fue así que las participantes asistieron a todas las ocho sesiones.

La tensión entre el pertenecer y escapar del grupo (Case & Dalley, 1990) quedó patente desde la primera sesión a través de varias obras. Esta tensión normal del desarrollo terapéutico grupal estuvo patente durante toda la terapia y vino expresada por dos de las participantes, una reflejando siempre la cohesión y otra la separación. Las sesiones finales, con un giro hacia el trabajo en equipo fueron reconocidas por las mujeres como la victoria del grupo sobre el individuo si bien se rescató a nivel verbal la necesidad de cómo madres dedicar cierto tiempo a si mismas.

Participantes

Dorotea: 43 años desempleada

Lin : 40 años, ama de casa (diseñadora)

Elsa: 38 años, ama de casa (cantante)

Angela: 42 años, ama de casa, (profesora)

Karen: 41 años ama de casa, (artista)

Contexto

Taller coordinado a través de un centro de inmigrantes. Semanal.

Localización

Berlin

Planteamiento:

Trabajé desde la perspectiva de que :

Todos los seres humanos son iguales sin importar su nacionalidad o raza.

Todos poseemos culturas distintas y no comparables.

Reconociendo el impacto del colonialismo y el eurocentrismo.

Creando un espacio seguro e inclusivo.

Teniendo en cuenta las condiciones particulares que afectan a los inmigrantes en Berlin.

A nivel terapéutico las pautas fueron las siguientes (Helene Burt, 2012):

Deconstrucción de la realidad de cada participante.

Reconocimiento de que las participantes son seres absolutamente capaces de tener un rol importante en su sanación

Notando de qué hablan y de qué no hablan.

Descubriendo la experiencia vital del momento.

Descubriendo los pensamientos negativos que pueden propiciar la depresión.

Trabajando los problemas.

Cambiando la visión.

Creando nuestra realidad.

Obviamente estos pasos no eran seguidos de forma estricta, pues el taller fue mayormente no directivo pero si fue la guía que utilicé para mi apoyo y asistencia al grupo.

En la primera sesión exploramos las razones que nos han llevado a tomar el taller. En la obra de ese día se aprecia con claridad la conciencia del grupo de su variedad, del hecho de que entran en terapia y son “vigiladas por la terapeuta” y de que entre todas representábamos de alguna forma una realidad en el mundo.

Los talleres que comenzaron de forma tímida fueron con el tiempo aumentando en intensidad como se puede ver en la sucesión de imágenes que muestro en el Power Point.

Observando todas estas imágenes podemos ver la importancia del círculo como

imagen grupal, su símbolo unificaba la obra, las participantes y la sesión terapéutica en la que siempre nos sentabamos en círculo.

La conciencia de grupo que apareció desde las primeras obras se intensifica a medida que transcurre el taller.

Las obras son más elaboradas y se habla de ellas en profundidad, con una increíble relevancia de la misma, el medio, el color, la forma, en definitiva el arte prevalece como forma de expresión.

Hay imágenes que se repiten durante la terapia, temas que necesitan ser trabajados de forma más ardua. En las últimas sesiones las obras fueron hechas en grupo..

Se decidió hacer un mural conjunto, estas últimas sesiones se caracterizaron por la conciencia de la desaparición del grupo y a menudo hablaban de quedar o seguir adelante por su cuenta. Desde mi visión y quizás motivado por la obra de una de las participantes donde aparecían cinco personas excluyendo a la terapeuta sentía que en cierta manera me responsabilizaban de la llegada del final como si fuera una decisión unilateral no acordada, sin embargo el hecho de que este límite existiera pienso que les ayudó a elaborar en más profundidad la despedida, a aprovechar más intensamente los procesos y si bien en este imagen vemos un trabajo que más parecería la obra de un sólo individuo en la siguiente sesión la obra queda dividida en partes aun siendo un todo, y me invitan a participar lo cual hago muy a gusto.



La pieza final recogió momentos anteriores incluso se cotró y pegó de otras obras,

todas entraron en las obras de las demás.



### Conclusiones

-El en cuadro del arteterapia propició:

la universalidad, el que las participantes pudieran ver como sus frustraciones y problemas no eran exclusivos de ellas mismas la cohesión, la creación del grupo propicio un sentimiento de pertenencia que a veces queda anulado durante la migración el desarrollo personal y la mejora de la autoestima, el crear un espacio dedicado a ellas mismas les permitió encontrarse a si mismas algo que es también complicado cuando se es una madre inmigrante apoyo al proceso de integración a través de la creación artística y la creación grupal investigar los sentimientos y experiencias negativas que pdificultaban la integración

Por otro lado el mismo me planteo las siguientes incógnitas:

1. La duración limitada de la terapia supuso una ventaja o una desventaja
2. El hecho de reconocer la multilingüalidad ayudo a la cohesión grupal?
3. Son las barreras lingüísticas un límite o en el caso del arteterapia pasan a un plano secundario?

### Bibliografía

Marian Liebmann(1986), "Art therapy for groups", ROUTLEDGE

Anna R. Hiscox (1998), Tapestry of cultural Issues in Art Therapy, JKP

Marion Milner, (1957) "On not being able to paint", AN H.E.B PAPERBACK

Caroline Case & Tessa Dalley, second edition, "The Handbook of Art Therapy",

ROUTLEDGE

Editado por Dalley, (1990), *Images of Art Therapy*, ROUTLEDGE

Helaine Posner, (1998), *"Kiki Smith"*, A BULFINH PRESS BOOK

Thalia Gouma-Peterson, *"Miriam Schapiro"*, Harry N. Abrams. INC

*"Nancy Spero"*, Catálogo, Museo Contemporáneo de Arte de Barcelona.

Westrich, (1994), *"Art therapy with culturally different clients"* *Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association* 11, 3, 187-190

Editado por Helene Burt (2012) *Art therapy and postmodernism*, JKP

### Sesión primera

En la primera sesión exploramos las razones que nos han llevado a tomar el taller. Karen hizo un dibujo en el que conectaba a las participantes. Vemos la aparición en un principio casual de más de una lengua. En la pieza apreciamos también la ambivalencia con respecto a la terapia, esa sensación de ser observado, de la que se hicieron eco todas las participantes al final de la sesión. En particular Angela que reaccionó de forma defensiva recordándonos a todas que ella era experta en estas cosas pues había trabajado en un hospital mental con algo parecido, aunque estaba segura que ella no estaba enferma como las personas que participaron en aquella ocasión.



### Doro 1.2

En este dibujo destacamos que se utiliza el lápiz a pesar de la variedad de materiales que había, lo cual permitió resaltar de nuevo la timidez del grupo el primer día, cierta ansiedad y las expectativas del grupo.



Xiu dibujo una mascara curiosamente con cinco circulos 1.3, su pieza nos sirvió

para ver como a las participantes tenían una conciencia clara de la existencia del grupo, del círculo, de nuevo las marcas en lápiz y cierta tímidez.

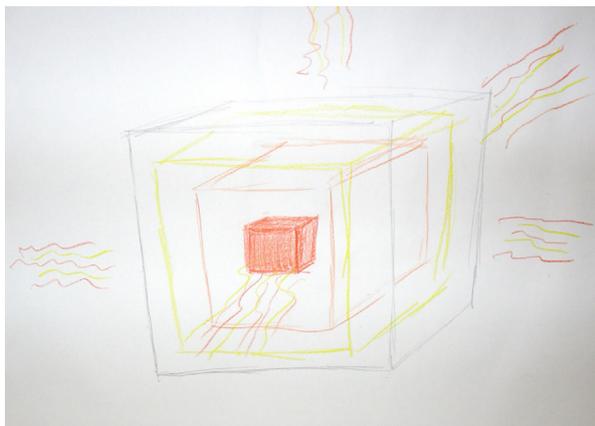


Angela1.4



Su pieza la más intensa, con el papel arrugado, los borradores claros y el centro rojo intenso nos permitió recalcar la ansiedad de los comienzos y volver a ver el círculo como elemento común que recurriría a menudo durante las sesiones.

Elsa 1.5

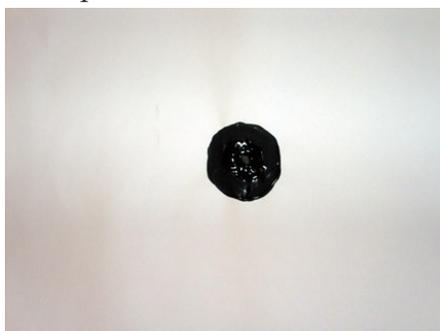


Esta obra nos permitió hablar de la sensación de irradiación, contaminación que yo relacioné con el fenómeno de catarsis mencionado por Yalom. Elsa fue desde un principio la participante más entusiasta y tenía una capacidad especial para ver lo que ocurría a nivel grupal.

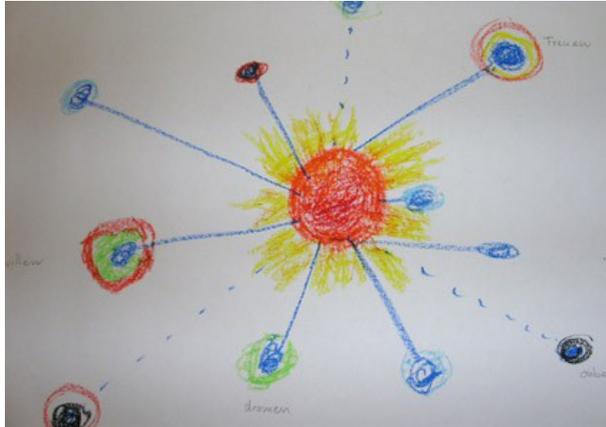
Siguiente sesión



En esta ocasión habían unas ganas intensas de probar materiales, la tónica que vimos en el primer taller de los círculos se ha convertido en un hábito, cada vez más aparecen en distintas formas y técnicas. Esta obra es de Karen.



Este dibujo de Angela nos muestra el hermetismo con el que venía a las sesiones, a menudo distante y de mal humor, dejando patente su falta de ganas de participar, el taller era innecesario para ella, pero venía. En esta ocasión nos habló de su individualidad, la pieza la hizo porque no tenía ganas de hacer nada.

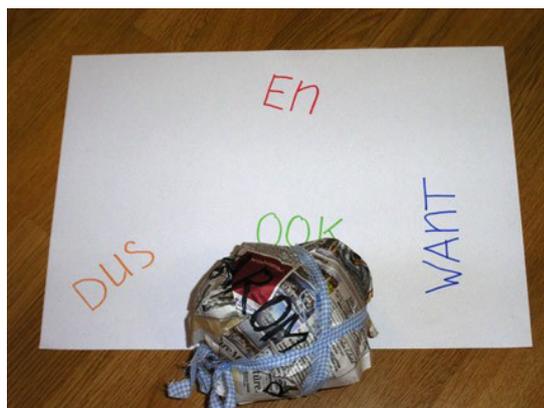


Xiu trabaja de nuevo el lápiz de colores, su estilo siempre presente nos devuelve a los círculos, al sistema solar, a los átomos, al sol, reducidos a una esencia que es eterna, en esta ocasión nos comenta como ella es el centro y alrededor sus relaciones de distintas intensidades.



Doro se hace un autorretrato en la que nos expresa que se siente contenida por el grupo, lo cual hace un profundo eco en las otras participantes, el resultado final es en cualquier caso una flor.

Al igual que Xiu, Els tiene cierto entrenamiento en el mundo del arte y a menudo sus obras impulsan cambios estéticos en el grupo, volvemos a los círculos, esta vez tridimensionales, a los diferentes idiomas al regalo, a la carta. Els fue la participante que más a menudo expuso su alegría de venir a las sesiones y lo positivo que era para ella.



#### Otra sesión

Aquí vemos de nuevo una pieza de Karen en la que de nuevo se hace eco del grupo, si bien queda abierto como recalco otra de las participantes, parece perderse en el infinito, un poco de nuevo hablando de la cohesión, la solidaridad, parecen abrazarse, pero también vemos la falta de caras y de rostros...



Esta obra de Angela es la primera a la que realmente dedica tiempo, híbrido entre lazo, regalo, cesta, llamó mucho la atención al grupo, parecía agarrar un ramo

un grupo, ella estaba muy contenta de la reacción de las demás y a partir de esta sesión comenzó una obra más detallada. Las manchas gruesas de pintura recordaban obras anteriores y esa reincidencia del rojo.



Esta obra de Xiu, con su peculiar estilo, vuelve a la galaxia, a los planetas, sus obras son siempre catarsis estéticas, habla de nuevo del grupo y de las interrelaciones con los otros pero ahora ella misma no sabe quien es ella entre los círculos.



Esta obra de Els, de nuevo tridimensional se parece a la de Angela, como esta misma comento, aunque parecía claro que era una catapulta que las lanzaría fuera del círculo, yo hice referencia a que una vez terminara el taller todas volverían a estar por su cuenta, esto las lanzaba al mundo exterior con fuerza. A partir de este momento el trabajo cambió bastante hacia la despedida.

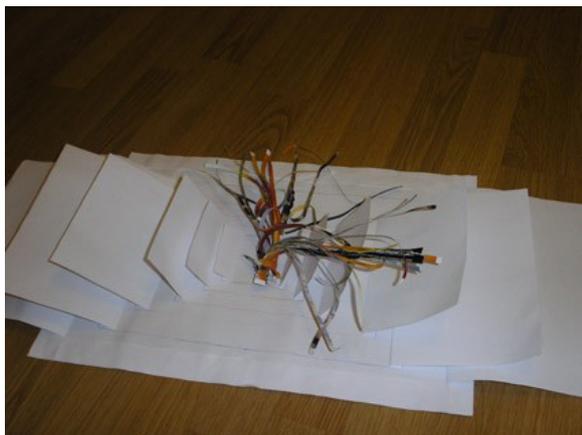


Esta pieza de Doro muy elaborada impresiono a todas, ella la hizo inspirada en un viaje que había hecho en su adolescencia a California donde quedó muy impresionada por el arte de los indígenas americanos. Comentó que en cierta manera, este sentarse en círculo y trabajar de forma artística le recordaba aquello.



Esta obra de Angela tiene un parecido extraordinario con una anterior de Karen, lo que despertó cuestiones sobre la obra, la propiedad de la misma y el hecho casi infantil de copiar. Fue una sesión interesante pues permitió hablar de características inherentes al grupo como la cohesión y el intercambio. Puntalicé desde mi posición que a diferencia de la anterior las figuras estaban más definidas y eran todas iguales y que solo aparecían cinco personas aunque conmigo el grupo eran

seis. Abrió un debate sobre mi rol en las sesiones.



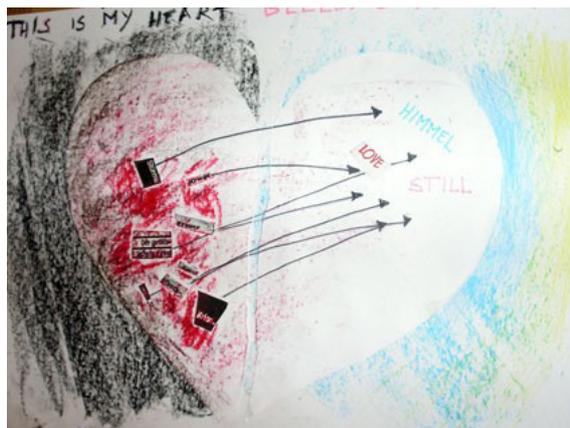
Esta obra con el claro sello de Xiu abrió el debate de la exposición de mostrar el interior.



La obra de Karen nos llevó a la cualidad terapéutica de los encuentros que ella relacionaba con el budismo y el yoga, una connotación espiritual que todas sentían. Se habló del círculo como símbolo del grupo y la vida o el universo. LA conexión entre la imagen y lo espiritual.



Esta obra de Doro en la que ella expresa la fortaleza a través de la maternidad suscitó interesantes comentarios como la elección del feto, el tamaño del niño con respecto al tamaño normal. Demostraba para Doro su necesidad de cuidar que a menudo la anulaba. La cabeza del niño sin el cuerpo se convertía una vez más en un círculo.



La obra de Els era una tarjeta de agradecimiento al grupo y en ella resaltamos la ambivalencia, las dos caras, Els nos comentó sobre su depresión y soledad y de como el grupo había iluminado su corazón. A menudo la sinceridad desbordante de Elsa impactaba a las otras participantes, su reconocimiento explícito de la depresión asustaba pero al mismo tiempo abría la puerta a las emociones negativas algo que era más difícil de tratar, si bien en ciertas ocasiones durante la sesión provocó resentimiento su entusiasmo por la terapia era igualmente contagioso.



En esta sesión el grupo decidió hacer un mural conjunto, estas últimas sesiones se caracterizaron por la consciencia de la desaparición del grupo y a menudo hablaban de quedar o seguir adelante por su cuenta. Desde mi visión y quizás motivado por la obra de Angela donde aparecían cinco personas excluyendo probablemente a la terapeuta sentía que en cierta manera me responsabilizaban de la llegada del final como si fuera una decisión unilateral no acordada, sin embargo el hecho de que este límite existiera pienso que les ayudó a elaborar en más profundidad la despedida, a aprovechar más intensamente los procesos y si bien en esta imagen vemos un trabajo que más parecería la obra de un sólo individuo en la siguiente sesión la obra queda dividida en partes aun siendo un todo, y me invitan a participar lo cual hago muy a gusto. La pieza final recogió momentos anteriores incluso se cortó y pegó de otras obras, todas entraron en las obras de las demás.



### CONCLUSIONES

-El en cuadro del arteterapia propició:

la universalidad, el que las participantes pudieran ver como sus frustraciones y problemas no eran exclusivos de ellas mismas la cohesión, la creación del grupo propicio un sentimiento de pertenencia que a veces queda anulado durante la migración el desarrollo personal y la mejora de la autoestima, el crear un espacio dedicado a ellas mismas les permitió encontrarse a si mismas algo que es también complicado cuando se es una madre inmigrante Por otro lado el mismo me planteo las siguientes incógnitas:

4. La duración limitada de la terapia supuso una ventaja o una desventaja
5. El hecho de reconocer la multilingüalidad ayudo a la cohesión grupal?
6. Son las barreras lingüísticas un límite o en el caso del arteterapia pasan a un plano secundario?