

# Arteterapia: una experiencia de grupos de apoyo a mujeres

## Intervención realizada en una Asociación de alcohólicos rehabilitados

Montse Omenat García

Llic. Bellas Artes, Arteterapeuta, máster en arteterapia por la Universidad de Barcelona. Docente en el máster de Arteterapia de la Universidad de Barcelona y en la Universidad de Murcia

(Ponencia presentada en las II Jornadas de Arteterapia de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Politécnica de Valencia.)

### RESUMEN

Se presenta una experiencia de apoyo a mujeres a través de un grupo de arteterapia que se viene desarrollando desde 2002. Se describe el origen del proyecto, desarrollado en una zona próxima a Barcelona, para mujeres que vivieran una situación de dificultad particular, como maltrato o aislamiento y en bastantes ocasiones también contacto con el problema del alcoholismo. Se describen sus objetivos, su evolución a lo largo de los años y su estado y balance actual.

**Palabras clave:** Arteterapia. Mujeres. Maltrato. Aislamiento. Alcoholismo.

**SUMARIO** 1. Contextualización. 2. La mujer vinculada a un núcleo familiar con alcoholismo. 3. El grupo de arteterapia. 4. Conclusiones. 5. Bibliografía

## Art therapy: an experience of groups of support to women Intervention realized in an alcoholic rehabilitated association

### ABSTRACT

We present here an experience of support s to women across a art therapy group, developed from 2002. There is described the origin of this project, developed in a zone close to Barcelona for women who were living through a situation of particular difficulty, as mistreatment or isolation and in enough occasions also in contact with alcoholism. Its aims and its evolution throughout the years are described here and its condition and current balance are evaluated.

**Keywords:** Art therapy. Women. MistreatmentI. Isolation. Alcoholism.

**CONTENTS** 1.Contextralization. 2. Women as a link to analcoholic family core. 3. The group of art therapy. 4. Conclusions. 5. Bibliography



(fig.1)

Esta imagen es un buen inicio para presentar el proyecto que nos ocupa, una mujer la pintó antes de emprender su propio viaje en el grupo (Fig.1). Me sirve para explicar como el poder de la creación, subyuga incluso en aquellos contextos donde inicialmente pudimos pensar que faltaban recursos para abordar este tipo de trabajo y como, por el contrario, la posibilidad de crear imágenes amplía los recursos.

El objetivo de esta exposición no es hacer un análisis pormenorizado del proceso creativo del grupo sino explicar en qué ha consistido

esta experiencia de apoyo a mujeres a través del grupo de arteterapia.

Deciros también que esta presentación quiere ser un reconocimiento a aquellas personas que apostaron por el proyecto sin acabar de entender muy bien en qué consistía ni qué era. Y está dedicada especialmente a todas y cada una de las mujeres que han participado en él, a las que vivieron todo el camino y a las que por distintas circunstancias tuvieron que dejar el grupo.

## CONTEXTUALIZACIÓN

Iniciaré haciendo un poco de historia que contextualice este proyecto que viene funcionando desde el año 2002. Fue una propuesta planteada a la “regidoria de serveis socials i dona” de un ayuntamiento cercano a la ciudad de BCN, situado en la comarca del Baix Llobregat. Se ofrecía la posibilidad de organizar un grupo de arteterapia para mujeres que vivieran una situación de dificultad particular: maltrato, aislamiento... y que el municipio no estuviera asistiendo con alguna otra iniciativa. Este pueblo tiene una tradición asociativa importante y se encontró la manera de establecer contacto con diferentes asociaciones.

La oferta del grupo de arteterapia, coincidió con la puesta en marcha del grupo de mujeres de la asociación de alcohólicos rehabilitados de la zona. La actividad de arteterapia no se diseñó en un principio para trabajar con mujeres vinculadas a un núcleo con alcoholismo pero creímos interesante dar respuesta a la demanda que hacía la asociación de proporcionar ayuda a las mujeres, de manera que también ellas tuvieran un espacio y la ocasión para elaborar experiencias y dificultades vividas.

## LA MUJER VINCULADA A UN NÚCLEO FAMILIAR CON ALCOHOLISMO

Aunque no todas, gran parte de las mujeres del grupo estuvieron vinculadas a un núcleo que padeció la enfermedad del alcoholismo. Creo necesario situar esta problemática porque en los inicios del grupo de Arteterapia, determinó los objetivos. Ellas, como pareja del enfermo fueron el “sujeto pasivo”, no dependieron de la sustancia adictiva pero sufrieron las consecuencias, de alguna manera enfermaron también. En su relación de pareja asumieron la responsabilidad de los hijos, la economía y administración familiar así como los problemas ocasionados por la adicción de la pareja. En muchas ocasiones la conducta adictiva se extrapoló a alguno de los hijos del matrimonio.

La enfermedad del marido puso en peligro la relación de pareja, la estructura familiar. Para el grupo familiar fue complicado entender qué estaba pasando; nuestra sociedad normaliza el consumo de bebida en el hombre, hecho que contribuye a que sea más difícil para los consumidores y familiares detectarlo y nombrarlo como un problema. (doble moral: se permite incluso se alienta el consumo de alcohol y por otra parte se menosprecia al alcohólico).

Tal como sugiere Pilar Ripoll, psicóloga experta en el tratamiento de adicciones, la mujer suele asumir como responsabilidad propia el cuidar de las relaciones afectivas, es uno de los roles que se le asigna. Si estas relaciones no progresan, puede sentirlo como un fracaso propio y empezar a desconfiar de sus capacidades, de manera que su autoestima vaya quedando afectada. Es frecuente entonces que emerja el sentimiento de fracaso.

También el sentimiento de culpa aparece y raras veces la mujer lo reconoce como tal, a menudo lo reconvierte en rabia dirigida hacia ella misma.

Después, durante el proceso de recuperación del enfermo, la mujer sigue teniendo un papel fundamental, debe poner límites y sostener los cambios que se van produciendo en la conducta del núcleo familiar. Paradójicamente, los cambios, aunque positivos, pueden ser vividos como pérdidas por la mujer.

Los grupos de apoyo que existen para tratar la enfermedad son de vital importancia pero están destinados básicamente al “sujeto activo” que la padece, el consumidor. No se descuida a la familia pero el trabajo consiste en ayudarla a que conciba la adicción como una enfermedad y pueda comprender la conducta del afectado y colaborar en su recuperación.

Cabe preguntarse, ¿qué sucede con las mujeres, pareja del enfermo?, ¿qué sucede con sus rabias, sus frustraciones, su cansancio acumulado y con su sensación de que se les ha escapado media vida?.

Una vez recuperado el enfermo, cuando la calma se va recobrando en el núcleo familiar, hay lugar para pensar en ellas mismas y..., ¿qué hacer entonces con todas las emociones que aparecen? Ahora que las cosas van bien, ¿Cómo explicar el sentirse mal?, ¿Dónde colocar la “inadecuación” de sus sentimientos?.

Los grupos de mujeres pueden dar respuesta a estos interrogantes y ayudar a la mujer a reconstituirse. Posibilitan la creación de un espacio femenino donde explorar el mundo interno de cada mujer y también establecer asociaciones entre lo individual y lo social y sus vinculaciones con la cultura de género.

Estos grupos pueden ayudar a disminuir el aislamiento que suelen tener las mujeres entre sí; fomentar la exploración sobre los roles estereotipados; explorar las relaciones de poder y las respuestas ante la jerarquía, expresar diferentes emociones; ensayar la asertividad; abordar historias personales para poder modificar respuestas perjudiciales (H.I. Kaplan, B.J. Sadock 1998: pag.746. ). En definitiva, estos grupos pueden contribuir a que las mujeres adquieran una mayor comprensión de sí mismas y de las relacionados que se establecen en su entorno.

## **EL GRUPO DE ARTETERAPIA**

### **LAS PROTAGONISTAS DE LOS GRUPOS**

Las protagonistas de este recorrido, son sin duda las mujeres que participan en el grupo de

arteterapia y lo hacen posible. Os hablaría de su fuerza y en muchos casos de la dureza de sus vidas. Mujeres entre los 45 y los 60 años de edad. Adultas desde muy jóvenes, incluso antes de quererlo y poderlo ser. En su mayoría trabajan o trabajaron como empleadas en el servicio doméstico. Las más mayores son abuelas y encuentran también el tiempo para atender a sus nietos. Aunque en la población funciona una buena escuela de adultos, algunas de las mujeres del grupo no están alfabetizadas, no han encontrado el tiempo o la confianza en ellas mismas como para asistir. Asentadas en Cataluña desde los años sesenta viven con el corazón dividido entre dos amores; por un lado el lugar de su nacimiento Andalucía, Extremadura o Murcia, por otro la tierra donde han vivido y han nacido sus hijos; mujeres transeúntes entre la añoranza y el agradecimiento, entre lo que ha sido y pudo ser.

## OBJETIVOS

El grupo de arteterapia se concibió como *un lugar de encuentro regular que intentaba ofrecer comunicación, apoyo y revalorización personal a las mujeres. Un acompañamiento en la expresión de experiencias y emociones a través de la creación artística.*

Tal como nombraba M<sup>a</sup>Jesús Soriano terapeuta grupal especialista en mujeres que han sufrido violencia, Los grupos de apoyo son “Un encuentro entre semejantes para aprender de las diferencias” (Jornades, violencia vers les dones: 2004).

## ENCUADRE Y LÍMITES

*El respeto y la confidencialidad son reglas indispensables que enmarcan el funcionamiento del grupo.* También hay un compromiso de asistencia y respeto de los horarios. Pueden resultar evidencias, sin embargo en los inicios de este tipo de grupos, se requiere un gran trabajo con los límites para preservar el marco.

Creo necesario señalar que, casar la demanda de la administración de llegar a cuantas más mujeres y respetar el marco terapéutico del grupo sin merma de los objetivos, no ha sido tarea fácil y ha supuesto un ejercicio de flexibilidad, esfuerzo y sensatez de todas las partes implicadas, cada una desde su función.

El inicio de cada curso implicaba una revisión del encuadre. *La frecuencia de las sesiones* ha dependido de los presupuestos y las demandas. Durante los dos primeros años las sesiones tuvieron una periodicidad semanal, en la actualidad son quincenales y existen dos grupos de arteterapia. Las sesiones son de 1 hora y media. El grupo está integrado por diez mujeres, siempre es difícil que asistan todas, pero al menos la aceptación del marco de trabajo las invita a restaurar al grupo sus ausencias cuando se producen.

En el inicio se funcionó como *grupo cerrado*, era una experiencia nueva que se debía afianzar. Las mujeres que se incorporaron al grupo de arteterapia, habían participado en terapia grupal de pareja en el CAS (Centro de asistencia secundaria) de la zona. La formación de nuestro grupo se definió con la psicoterapeuta que las conocía. Se estableció que sólo asistirían a arteterapia las mujeres que hubieran acabado el proceso grupal de parejas.

Desde el segundo año, trabajamos en *grupos abiertos*, es decir, las mujeres se van incorporando paulatinamente tras una entrevista previa. El grupo es avisado de cada nueva incor-

poración, a menudo son las propias participantes quienes derivan, también se incorporan mujeres de otras Asociaciones. Las mujeres más veteranas sirven de modelos en el grupo. Las nuevas participantes se incorporan a la dinámica grupal y su presencia implica nuevas tareas para el grupo, tareas a las que después aludiremos.

Para nuestras sesiones, ocupamos una sala polivalente cedida por el ayuntamiento, que se transforma con nuestras pinturas, nuestros pinceles y nuestro círculo de sillas, en *el espacio* de arteterapia.

*Las sesiones tienen un desarrollo* más o menos regular, al inicio de ellas cada mujer tiene la oportunidad de explicar algo que le ha sucedido, que le inquieta, que siente. Del mismo intercambio surgen los temas y a menudo las ideas o inquietudes para pintar y dibujar.

A veces la arteterapeuta sugiere o propone algo concreto o da alguna orientación técnica. Después cada mujer decide si quiere pintar, dibujar, enganchar... Es un tiempo de recogimiento donde cada una se concentra en su trabajo, dialoga consigo misma, explora a través de los colores y las formas. Antes de finalizar la sesión compartimos las creaciones. Es un tiempo para sentirse autora, reconocer los logros y las dificultades, escuchar comentarios de las compañeras y de la arteterapeuta que le ofrecen otras miradas de su trabajo.

Cuando las sesiones se fueron espaciando, les proponía una pequeña creación, “deberes”, como ellas la llamaban. Era un elemento de conexión con el grupo y siempre ligado a los temas que aparecían espontáneamente: traer una fotografía importante para ellas, un objeto que las presente, un recuerdo, un sueño, un deseo pendiente de realizar.

## ETAPAS DEL DESARROLLO

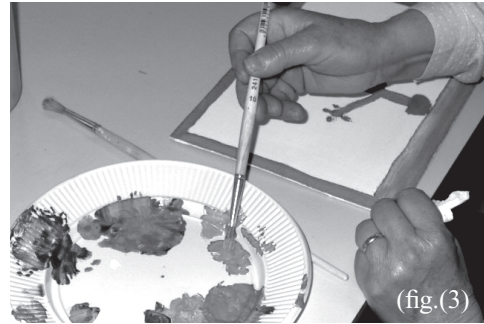
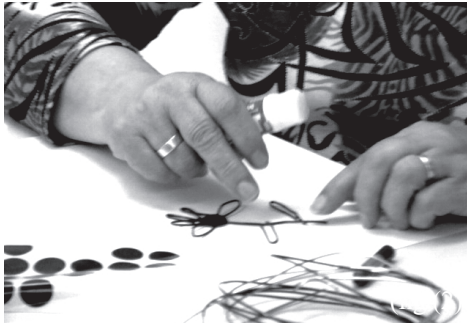
Los inicios fueron momentos de ilusión pero también difíciles. Había que determinar si lo que cada mujer esperaba, *las expectativas personales*, coincidían con lo que el grupo podía ofrecer. Descubrimos que no todas las mujeres buscaban lo mismo, hubo que sostener las ausencias y las renunciadas de algunas hasta que el grupo se fue estabilizando.

Fue necesario *trabajar la entrada* en el grupo, se ponían en juego los miedos y las ansiedades ante aquello que era nuevo y desconocido. No estaban acostumbradas a tener un espacio propio de estas características. En algún caso suscitó la desconfianza de sus parejas que de una u otra manera luchaban por hacerse presentes. Poco a poco las ansiedades se fueron calmando, el grupo dejó de ser una amenaza y prevalecieron las esperanzas y las ilusiones también puestas en él.

La tarea fundamental del grupo fue:

*Entender y definir qué era el grupo* de arteterapia. Aprender a administrar el tiempo de manera que hubiera lugar para todas. *Establecer relación con los materiales y entre ellas*. Plantearse preguntas y *decidir*: ¿qué quiero hacer?, ¿cómo me siento mejor?, ¿qué quiero decir? Comunicar, escuchar y mirar las aportaciones de las compañeras fue otro ejercicio.

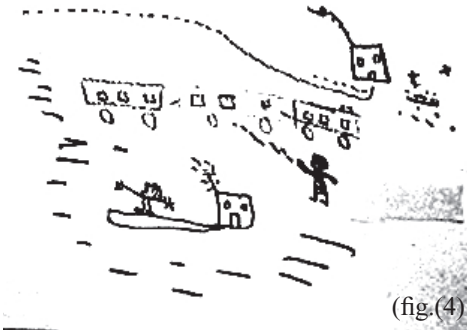
Fue el tiempo de *perder el miedo a los materiales plásticos* y desmitificar el acto de crear como actividad reservada a los “artistas” y a los niños (Fig 2 y 3). Una de las dificultades para las personas adultas que se inician en un grupo de arteterapia, es confiar y creer que son



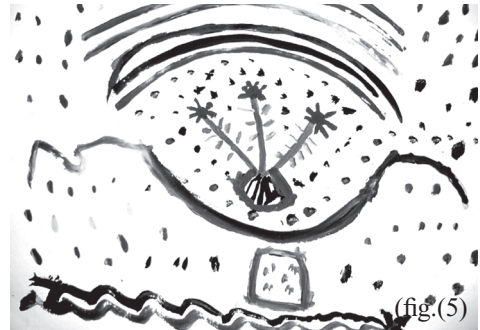
(fig. 3)

capaces de dibujar, de pintar, de construir algo. En definitiva, que les es permitido explorar en el campo de la creación. Es tarea de la arteterapeuta acompañar en este descubrimiento y mostrarles que muchos de los introyectos personales que dificultan nuestra creación, tienen que ver también con las significaciones sociales aprendidas. Ha sido un buen recurso facilitar materiales cercanos a ellas que les ofrecieran mayor control: revistas, botones, lanas, telas...

*Descubrieron que tenían vivencias para representar y compartir, y también capacidades para crear. Las mujeres producían para ellas mismas, no para agradar a los demás. Casi sin darse cuenta aprendieron a mirar.*



(fig. 4)



(fig. 5)

*Los viajes siempre están presentes en nuestro grupo, con este dibujo una mujer nos explica su marcha al pueblo (Fig 4); otra nos representa unas flores que le regalaba a menudo su padre (Fig 5), esa imagen nos ha acompañado siempre y la ha representado con diferentes técnicas, ha sido como un talismán que ponía en manos del grupo para ser cuidado.*

Fue la época de empezar a sentir el grupo como lugar seguro y de dar valor a la actividad que producía. Las mujeres iban identificando sus dificultades y recursos: había quien tenía más problemas para expresarse, otras para escuchar a las compañeras, unas preferían hablar, otras descubrieron que pintando se sentían mucho más cómodas, algunas mujeres supieron que necesitaban más tiempo que otras para confiar.

Durante el proceso aparecían temas que las unían: las coincidencias como mujeres compañeras, madres e hijas. También la aceptación de las ausencias en el grupo que nos conectaban con los duelos de la vida cotidiana.



Y mientras las mujeres aprendían sobre sí mismas ..., íbamos formando grupo, que quizá fue la tarea más importante. I.Yalom hace referencia a que la cultura terapéutica más adecuada sería aquella en la cual los pacientes otorgan gran valor a su grupo de terapia (Vinogradov,S.; Yalom I. 1996: 68)

*En este período, las mujeres prefieren materiales secos, aún no se atreven con la pintura, necesitan a menudo mis sugerencias. Mis intervenciones van muy dirigidas a reforzar, valorar y potenciar la creación. La observación detenida de los procesos individuales, me lleva a sugerir cuando hay bloqueos, estirar de “un hilo” que ellas han hilvanado de manera espontánea. Mi papel es más activo.*

En general sus producciones son más escuetas y descriptivas. Jhon Henzell, basándose en la teoría de Schaverien, se refiere a éstas como “imágenes esquemáticas las cuales sirven como apuntes para una conversación que necesitan la elaboración de la palabra hablada o escrita y con la habilidad del arteterapeuta pueden significar un buen inicio” (VVAA. 1997).

### ENTRAMOS EN UN PERIODO DE CONSOLIDACIÓN

Aunque se producían nuevas incorporaciones, el grupo base era estable y la dinámica de trabajo ya estaba creada. Las participantes primeras aprendían a acoger a las mujeres que venían por primera vez.

En general eran mujeres que pasaban una situación de especial dificultad: la pérdida de un hijo, la enfermedad de una hija... Eran amigas o conocidas de alguna participante y como ya he comentado, no precisamente miembros de la asociación de alcohólicos rehabilitados..

En este período se produjeron mecanismos de idealización y fusión entre las mujeres. Se sentían muy cerca y muy iguales.

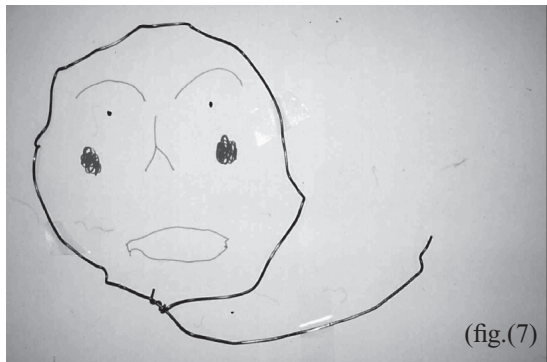


(fig.6)

Fue un momento para profundizar en temas más personales que tenían que ver con la propia biografía.

*R. confecciona una novia que le servirá para hablar de su historia. Después de varias sesiones podrá cuidar y comprender a esa novia (Fig 6)*

*En este caso G., inicia el trabajo con el alambre, está muy confusa, no sabe que hacer. Le propongo que sim-*



(fig.7)

plamente juegue con él, que sienta su contacto, su ductilidad, su solidez, etc. Aparece esta imagen que a G. le habla de sus dificultades para comunicarse con las personas queridas; es una forma también de referirse a sus dificultades en el grupo (Fig 7).

Sus dibujos, sus collages hablaban de sus inquietudes, de sus miedos, de sus ilusiones, de sus penas, de sus necesidades, de cómo se veían a sí mismas. De cómo se habían sentido, de cómo les gustaría que fueran las cosas.

Cuando una mujer del grupo puede representar con los materiales vivencias de su infancia sin su madre, ofrece al grupo la posibilidad de abordar temas relacionados con sus relaciones parentales y en especial con la madre, su papel como mujeres, los límites en la entrega a los otros...

A veces vemos que la imagen le cuenta a su autora algo que no esperaba.

Henzell, opina al respecto que la imagen “es una “declaración” esto implica significado, intención y subjetividad. Como la imagen es externa a su autor, otro significado puede aparecer en ésta, de tal manera que la imagen tiende a escapar a los horizontes personales de su creador e implica la subjetividad de otros comprometidos con él ( 1997, J.Henzell).

*En su proceso artístico las mujeres tienen más iniciativa, ahora son ellas las que piden el silencio para trabajar. En el espacio de creación mi papel es mucho menos activo. Sostienen mejor los momentos de vacío donde no saben por donde ir. Exploran con otros materiales, otras técnicas además del dibujo. Hay más riesgo.*

## ÉPOCA DE CAMBIOS PARA EL GRUPO

Llegó el momento también de *nuevos retos*, que consistían en establecer conexiones entre la historia personal y lo social, en plantearse su rol como mujeres; *alejarse de la queja e interrogarse a sí mismas* con cuestiones importantes: ¿Qué me gusta a mí?, ¿Por qué me dedico tanto a los otros?, ¿qué puedo modificar para que mi vida mejore?

Al compartir diferentes realidades, la experiencia de una mujer resonaba en la de otra, se reflejaba como en un espejo. Tal como señala M<sup>a</sup>J.Soriano: “Mediante el diálogo con sus semejantes, abordan y conectan con el propio conocimiento emocional” (Jornades, violència vers les dones: 2004).

Las nuevas incorporaciones al grupo, en esos momentos más numerosas, cuestionaron la ilusión de la fusión, algunas mujeres sintieron la diferencia como una amenaza.

La dinámica grupal permitió que las mujeres se enfrentaran a nuevos retos. Después del periodo de fusión, yo diría que entramos *en el periodo de la diferenciación individual* y del reencuentro más auténtico. L.Aramburu, citando a Cristina Ravazzola, cuestiona la capacidad empática de la mujer, refiriéndose a ella como un mecanismo a veces más ligado a la confusión de identidad. Sigue diciendo que este mecanismo puede activarse también en el grupo, lo nombra como el riesgo de la confusión más que de la fusión (Jornades, violència vers les dones: 2004). Tomando esta idea como referente, podríamos deducir que esta etapa vivida por el grupo de arteterapia fue de “sana diferenciación”. Se trabajó la culpa que generaba expresar sentimientos catalogados como negativos para la mujer



y que tienen que ver con la rabia y la divergencia. Se pudo nombrar los conflictos en el grupo en el mismo momento en el que se producían. Aunque no se olvidaba la atención individual, podríamos decir según la Teoría del Arteterapia, que el grupo toleraba un nivel de intervención mayor ya que permitía intervenciones dirigidas a explorar la dinámica grupal. (M.Liebmann 1986; D.Waller 1993; A.Gilroy & VVAA. 1992)

Las mujeres se dieron la oportunidad de reencontrarse también con sus diferencias. Alguna mujer pudo reconocer su intransigencia, otra su dificultad para enfadarse, también hubo quien no pudo entender. Fue un aprendizaje acercarse al otro intentando no perder el espacio propio, un periodo de encuentros y desencuentros.

Sabemos por experiencia que una relación puede afrontar problemas y dificultades cuando realmente hay algo verdadero en ella, sobrevivir a esos problemas la hace más sólida.

Las mujeres han podido descubrir gente nueva a su lado que las ayudaba a crecer.

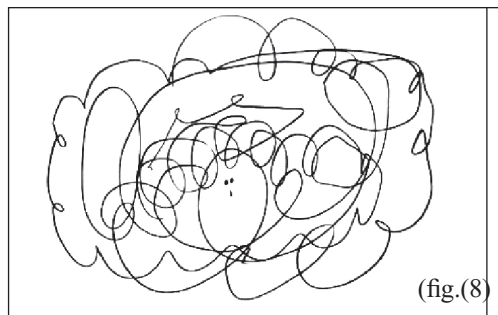
*En todo este período, la pintura es la protagonista de su proceso creativo.* Sus trabajos evolucionan incorporando más matices. Se permiten trabajar sin tanto control y explorar nuevas opciones creativas: pintura con pincel, palillos, dedos, rascaduras...Hacer y deshacer sin tanta presión.

## CONCLUSIONES

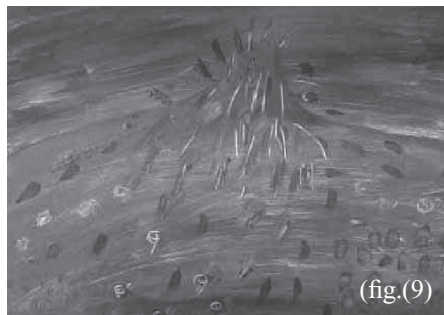
Estos grupos de trabajo son como un ensayo donde vivir los malos entendidos, los rechazos, las alegrías que se dan en la cotidianidad, sólo que además *las creaciones nos devuelven algo de nosotros, del grupo y permiten comunicar, empatizar y recuperar la confianza en una misma.*

Es difícil atreverse a decir con certeza, que le ha aportado a cada una de las mujeres este “viaje” por la creación. Yo os he transmitido una reflexión, una relectura y no la experiencia en sí, eso queda en el interior de cada una de ellas.

Puedo prestarles mi voz por un momento, aunque nunca será la de ellas. Y os puedo ofrecer, mientras hablan con voz prestada, una serie de imágenes.

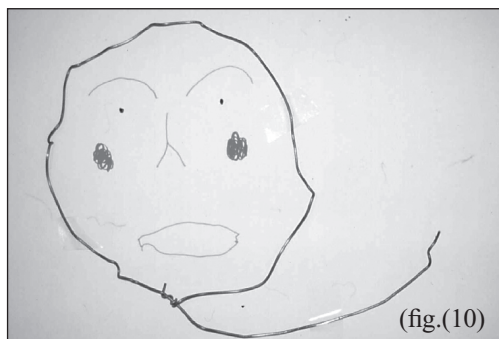


(fig.8)

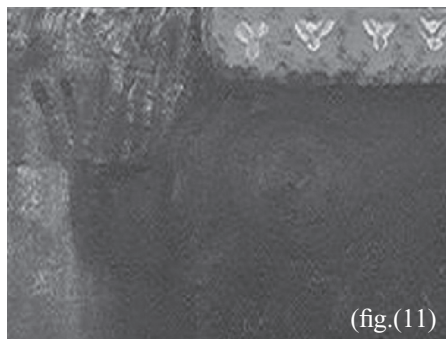


(fig.9)

*Para cada pareja de diapositiva, una mujer, una creación de los inicios y la otra reciente. Entre ellas muchas sesiones, muchas fotos sin tomar (Fig 8 y 9) (Fig. 10 y 11) (Fig. 12 y 13)*

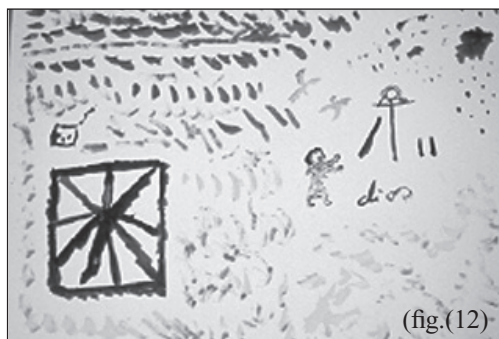


(fig.(10))



(fig.(11))

Entre medio un largo recorrido. Sabemos, por otra parte, que en los viajes no todos perciben los mismos detalles de los paisajes ni todos guardan los mismos recuerdos.



(fig.(12))



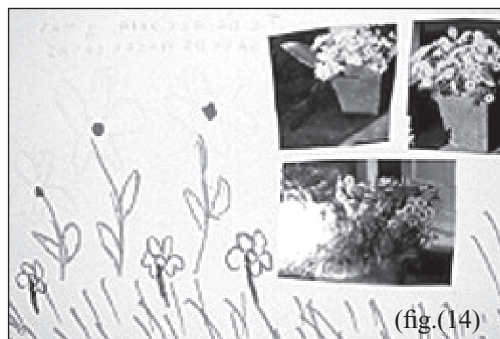
(fig.(13))

Una mujer decía al hablar de lo que sentía en sus inicios en el grupo: “Necesito hablar... que me escuchen, que me oigan, que se note que estoy viva”. (Fig 12 y 13)

La mayoría reconocen también con cariño y sorpresa cuanto han aprendido de las nuevas relaciones. Dicen que han aprendido a escuchar, a respetar, a valorar y a dar una oportunidad a lo que no se conoce. Comentaba una mujer su costumbre de “colgar etiquetas” a las personas y que en el grupo había aprendido a quitarlas.

En el grupo poníamos la comparación y decíamos que había sido como hacer sitio en el armario para colocar lo nuevo (Fig 14 y 15), incluso a veces había sido necesario deshacerse de cosas que ya no nos servían.

Yo no sé si es verdad eso de que “una imagen vale más que mil palabras”. Creo que hablar es importante y fundamental ponerle nombre a lo que sentimos. Muchas de las personas de la asociación en la que se realiza este trabajo, saben que un día fue necesario ponerle nombre a su enfermedad y que nombrarla en voz alta fue el inicio de un proceso de curación,



(fig.14)



(fig.15)

supuso darle un sentido de realidad a lo que les pasaba. Decía pues que las palabras son necesarias pero las imágenes, dibujos, pinturas, etc. a veces nos llevan a ellas, expresan aspectos de nuestra experiencia que sería difícil nombrar porque aún no sabemos cómo hacerlo.

A través del proceso grupal, las mujeres han podido descubrir que a la par que evolucionan sus dibujos, pueden introducir pequeños cambios para mejorar sus vidas. Algunas saben que hay un tiempo para hacerse cargo de lo que a una le sucede y de lo que decide.

Lourdes Aramburu, especialista en grupos de apoyo, decía al respecto: “Hacerse cargo de lo que a uno le ocurre no es cargar con las culpas. La responsabilidad te da poder, la culpa te lo quita”. Ahora, las mujeres del grupo han puesto en marcha nuevos proyectos: un grupo de teatro, lecto-escritura para las más mayores, un taller de creación plástica...

Dice otro refrán, muy recurrido por las mujeres del grupo, que “las palabras se las lleva el viento”, pero en el grupo de arteterapia hemos tenido la gran suerte de contar con los dibujos, las pinturas o los collages. Esa es una de las características del trabajo en arteterapia, que las imágenes permanecen, podemos volver a ellas, evocar y sentir emociones diferentes a cuando se pintaron. En este grupo donde la palabra no era de buen manejo, han sido imprescindibles para explicar y explicar-SE sus historias, para “escuchar mirando” y poder ver mejor, para recuperar la confianza en ellas mismas.

Recuerdo que al final del año pasado cada mujer extendió sus trabajos en el suelo y se hicieron largos caminos con todos los dibujos, parecían simbolizar el viaje, el trayecto recorrido por cada una de ellas. Estaban sorprendidas. Cada mujer construyó el suyo y llegó donde pudo.

Y, sin duda, esta historia que hoy os he contado es para las mujeres que han participado, la historia de un crecimiento.

Gracias a todas ellas.

**Bibliografía**

- ÁLVAREZ, A. (1999). *El valor del grupo en la recuperación del enfermo alcohólico*. Jornadas Al-Andalus.
- BENJAMÍN J. (1996). *Los lazos de amor . Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires, Paidós.
- BERBEL S. (2004). “Sobre gènere, sexe i dones”. *Full informatiu*. Setembre 2004. Barcelona. Col·legi oficial de Psicòlegs de Catalunya
- BION W.R. (1980). *Experiencias en grupos*, Barcelona, Paidós
- FREIXA, F (1996). *La enfermedad alcohólica*, Barcelona, Editorial Herder.
- HAROLD I. Kaplan, BENJAMIN J. Sadock. (1998). *Terapia de grupo*; Madrid; Editorial médica Panamericana
- LIEBMANN M. (1986) *Art therapy for Groups. A handbook of themes, games and exercises*. Routledge. London. UK.
- SKAIFE S. & Huet V. (1998) *Art Psychotherapy Groups*. Between pictures and words. Routledge. London. UK.
- VINOGRADOV, S.; Yalom I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona. Paidós
- VVAA (1997). *Supervision of Psychotherapy and couhselling*; Ed.Shipton open University Press
- WALLER D.; GILROY A.& VVAA. (1992) *Art Therapy, a handbook*. Buckingham & Philadelphia. USA,UK. Open University Press.
- WALLER D. (1993) *Group Interactive Art Therapy*. Routledge. London. UK.
- YALOM I. (1985). *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo*. Barcelona. Paidós.
- DOSSIER: (2004). *Jornades violència vers les dones, perspectives teòriques i modalitats d'intervenció*, Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.