

Talleres de expresión creativa
Experiencias en comunidades de rehabilitación

Massera, Alicia Beatriz

aliciamassera@gmail.com

En Facebook: psicoartexistiendo

“Vive Libre” Comunidad Terapéutica

Ciudad de Ballester, Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

El Taller de Expresión Creativa dentro de Comunidades de Rehabilitación en Adicciones, ofrece la posibilidad de atravesar distintas experiencias a través trabajar desde la expresión.

El arte, en todas sus manifestaciones, facilita las herramientas que ayudan a redefinir, analizar, pensar y combinar ideas, experiencias y desde allí ampliar y abrir el campo visual, mental y perceptivo y, así, incrementar la flexibilidad necesaria para resolver situaciones cotidianas.

Dónde se terminan las palabras aparecen las imágenes, las metáforas.

El taller de expresión o arte terapia, permite expresarse desde un camino placentero, sin presiones, menos doloroso a la hora de “hablar”, ya que todo sentir surge naturalmente. Confluyen, también, la pertenencia, la comunicación y la solidaridad.

Fueron Margaret Naumburg y Edith Kramer, quienes construyen las bases del arte terapia.

Esta es una recopilación de la tarea que vengo realizando con jóvenes en rehabilitación de sustancias psicoactivas, a fin de brindar nuevos elementos para quienes trabajan con diferentes grupos, ya que estas técnicas pueden ser adaptadas según las necesidades.

INTRODUCCIÓN

La experiencia en talleres de expresión realizados en Comunidades de Rehabilitación en Adicciones, me mostró que la creatividad despierta emociones y sentimientos, algunos escondidos, que están “ahí”, esperando la buena oportunidad para hacerse escuchar. El arte, en todas sus manifestaciones, obra de vínculo para decir “eso que no nos sale”.

El taller de expresión o arteterapia, brinda la posibilidad de reconocer y nombrar sentimientos a pacientes con dificultades para hacerlo.

El objetivo es que las personas logren el mayor reconocimiento de sus emociones, estados internos, y a través de las técnicas y consignas, estas personas, se acerquen a la posibilidad de que las imágenes que vayan creando les sirvan para visualizar y encontrar nombres y palabras para expresarlas. (Judith Miriam Meldelson)

Breve reseña histórica

El arte como terapia emerge en la década de los años 30, siglo XX, en Estados Unidos, con Margaret Naumburg y Edith Kramer.

Margaret Naumburg, psicóloga y educadora, en 1940, se dedica a introducir el arte como modalidad terapéutica. Ella consideraba que la expresión artística era la manera por la cual se manifestaban las imágenes inconscientes, pensamientos y sentimientos se alcanzan y se desarrollan a través de la expresión de dichas imágenes. Estas imágenes surgidas del inconsciente y representadas pueden hacer frente a los sueños, fantasías miedos, conflictos y recuerdos. O sea el arte como medio que facilite la proyección del conflicto. (Malchiodi, C)

Edith Kramer en su obra de 1958, pone en relieve la importancia de la creatividad en arte terapia, pues por el hecho de crear, el conflicto se reexperimenta, se resuelve y se integra, ya que el hecho de darle forma al conflicto, permite su racionalización interior. Trabaja con niños y preadolescentes de los suburbios, asentando las bases en arte terapia como ayuda para el control de la agresividad y la prevención de adicciones.

¿Qué es Arte Terapia?

Para entender un poco mejor el termino arteterapia, comencemos por conocer el origen de: **arte, taller y terapia.**

Arte: **artis**, es una palabra latina de raíz indoeuropea y significa: **ajustar, hacer, colocar.**

Taller: viene del francés **atelier: lugar donde se trabaja preferentemente con las manos.** Y de un francés mas antiguo: **atelier: astilla, astillero.**

Terapia: del griego **tratamiento.**

¿Qué es un taller?

En un lugar dónde se hace, se construye o se repara algo.

Con el tiempo este concepto se amplia debido a inclusiones dentro de la educación, salud, y otras áreas. Podemos, entonces, definir “taller” como **un lugar donde varias personas trabajan para hacer o reparar algo en común, donde se aprende haciendo junto a otros.**

El taller es reflexivo, integrador y comunicativo. Permite la retroalimentación entre los integrantes.

Lo que hoy denominamos laborterapia y arteterapia, es decir: trabajo y arte, el médico francés Philippe Pinel, en 1801, instauró la utilización del trabajo, la pintura y la música. Inicialmente se llamó “talleres de expresión”. (Prof. Dr. Carlos Caruso)

Esta denominación dada por Pinel, es mi preferida y la que utilizo, en general, para referirme a esta actividad, ya que como expliqué anteriormente, me lleva a pensar en un espacio propio para su integrante, donde cada uno de ellos, puede expresar lo que siente, liberarse a través de una actividad artística, sin temor al ridículo o a equivocarse. Un lugar de comunicación, pertenencia, fraternidad y solidaridad con el otro.

Jean-Pierre Klein explica como el ejercicio del arteterapia permite, a través de las obras creadas por personas con diferentes problemáticas (obras plásticas, literatura, teatro, etc.), re-crearse a sí mismo y encontrar un camino de crecimiento.

El Dr. Carlos Caruso en “Por qué el arte en psiquiatría”, nos hace mención a Sifreos y su término alexitimia: del griego: **a:** falta; **Lexis:** palabra; **timos:** estado de ánimo, afecto, para designar la dificultad de reconocer y comunicar con palabras los sentimientos. Ante esta dificultad, el Dr. Caruso toma al arte como un recurso terapéutico de primer orden, ya que la expresión artística puede ayudar a expresar lo que ni con las palabras ni con los psicofármacos se puede.

Veamos, dentro de las expresiones, de que se trata el taller de lectura y escritura creativa.

Es un espacio dónde la magia de las historias y poemas permiten llaman a imaginar y a pensar, ayudan a resolver “situaciones ajenas”, dónde también está presente la nuestra.

En escritura toda palabra sirve para un despertar a nuevas historias que pueden ser la manifestación y/o modificación de las nuestras. (Jean-Yves Revault)

Es el espacio donde la palabra está permitida, donde la palabra es libre. Cada uno es creador de un personaje al que le permite decir, hacer, sentir y de una situación que debe que resolver. Las lecturas nos ayudan a recordar cosas que creíamos olvidadas.

Nos dice el Dr. Francisco Berdichevsky: “Los lenguajes del arte poético-literario y de las vivencias sensitivo-artísticas, en general, modifican la sensibilidad y la cultura del paciente, le permiten tener otra visión de sí mismo, de los demás, y del mundo en general. Se desarrolla así en él una capacidad sensorceptiva que le permite abrirse a nuevos campos cognitivos y emitir mensajes en la comunicación expresiva que antes se guarnecían en la conciencia o estaban agazapados en el inconciente, o simplemente permanecían latentes en su interior, pero el paciente lo ignoraba”. O sea, nos ayuda a reflexionar, permite otra visión de las cosas, buscar opiniones, comunicar y da el placer de poner en palabras aquello que pensamos.

Vivencia, modalidad y ejemplos

El trabajo a continuación cuenta la experiencia recogida en Talleres de Expresión Creativa realizados con jóvenes entre 14 y 35 años, en Comunidades Cerradas de Rehabilitación de Sustancias Psicotóxicas, a partir

del año 2007 en la Provincia de Buenos Aires, Argentina. Esta actividad se plantea como una acción de intervención desde el arte y la literatura, para el beneficio a personas que padecen problemas, conflictos y secuelas que no pueden enfrentar y/o reconocer. Es la función del taller de expresión creativa brindar, a estas personas, herramientas y un mejor conocimiento de sí mismos y su entorno, para afrontar situaciones y revertirlas.

Expresarse es crecer, es liberarse.

En mis comienzos, como coordinadora de talleres literarios, pude observar que muchos de los integrantes, después de un período de trabajar en el taller, comenzaban a retomar actividades que habían dejado pendientes, modificaban algo de su vida cotidiana, y hasta mejoraban su salud física. Esto me llevó a investigar “qué pasa con la creación y sus beneficios de trabajar en grupo”. La vida me acercó al arte visual y por consiguiente a mi experiencia en comunidades de rehabilitación por medio de la expresión creativa.

Estos talleres son de una duración de 2 horas semanales, en estos casos con una asistencia de entre 15 y 20 participantes, de una población prácticamente fija ya que están internados, y una duración total de un año aproximadamente, que es el tiempo que dura el tratamiento.

En mi paso por la Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica, en las prácticas de arte terapia vivencial, dictadas por la Lic. Mariel Ferreyro, pude conocer y experimentar diferentes consignas y elementos para trabajar según las necesidades requeridas. Casi todas ellas adaptables a diferentes grupos.

Por ejemplo:

- lana, hilos, cintas, para armar un recorrido de vida, o enlazar o desenlazar sentimientos.
- tinta china, para trabajar los miedos, la tolerancia.
- el espejo, para reflejarnos y decir que vemos. (Este ejemplo no siempre es válido para Comunidades de rehabilitación)
- una figura geométrica recortada en pedacitos (rompecabezas), y armarla con la forma que se desee, pero teniendo en cuenta que cada parte del mismo será una parte de nuestra vida.

En la Escuela Municipal de Artes Visuales, la Profesora Laura Medinilla, me introdujo al arte terapia desde la música, las texturas y los aromas, elementos que facilitan la concentración, relajación y los recuerdos.

A continuación veremos las etapas y desarrollo de un taller y ejemplos de producciones de los algunos internos, comentarios y conclusiones.

Etapas de un taller:

- 1- Apertura
- 2- Desarrollo
- 3- Cierre - Conclusión

- 1- Se abre el taller con una consigna. Pueden existir estímulos previos, usados como disparadores, como un cuento, una figura, etc. Se explica, que se va a trabajar y con que elementos.
- 2- En esta etapa los talleristas desarrollan el trabajo. Es el hacer mismo. La producción artística, el proceso creador. El accionar concreto con los materiales que se propongan.
- 3- El momento del cierre de la actividad, el compartir grupal, el intercambio. La palabra entra en escena desde el protagonista, el autor de la obra, quien significa lo producido nombrándolo, poniéndole palabras, describiendo sentimientos, recuerdos, contando porqué eligió determinado elemento o color o forma para referirse o simbolizar algo de si mismo, de otros o de su vida.

Los trabajos de los talleristas no se analizan, lo importante es lo que ellos dicen de sus creaciones.

Trabajo 1: Consigna: Presentarse. Cada integrante se presenta mediante un trabajo donde muestre con colores, formas, imágenes, palabras que lo represente, qué lo identifique. Lo que le gusta, que no le gusta, que le gusta oír, decir, ver.

María, 16 años, decidió pintarse las manos y plasmarlas en la hoja. Utilizó la tempera como elemento que ensucia. Dijo que sus manos estaban sucias porque ella “había tocado cosas sucias” cuando se prostituía en la calle. Razón por la cual se sentía sucia y desmerecida.

Trabajo 2: Consigna: después de leer una parte de “El hombre de la armadura oxidada”, el trabajo era representar lo que cada uno sentía que tenía bajo su armadura.

Javier, 30 años, pintó su corazón encerrado en una caja de hierro y su mano tratando de rescatarlo.

Trabajo 3: Consigna: Representar un momento feliz.

Rodrigo, 18 años, representó sus últimas vacaciones con sus padres, a los 10 años. Dijo que recordaba ser la última vez que compartió algo con ellos. Recordaba la luna, el río y ellos pescando y charlando a la noche.

Trabajo 4: Consigna: Sacar dos figuras al azar (de una cajita donde había muchas figuras diferentes), escribir palabras que surgieran de la figura, y finalmente escribir algo con ellas.

Jessi, 24 años, sacó de la caja la figura de una cartera y una gorra. Las figuras le produjeron mucho rechazo y angustia, primero decidió tirar la imagen de la gorra y usó, solo, la figura de la cartera. Dijo que le producía mucha angustia, ya que le recordaba cuando ejercía la prostitución, y ella con sus compañeras daban vueltas a la plaza, todas con una cartera pequeña que las identificaba como prostitutas. Ella era la única chica que usaba una gorra.

Conclusión

En este largo camino de compartir talleres con pacientes en rehabilitación de adicciones, aprendí que el taller de expresión es integración, es conexión con nosotros mismos y con el mundo. Es compartir lágrimas y risas. En cada uno de los encuentros, estos jóvenes toman un poco más de confianza en sí mismos y con el entorno, se emocionan con sus revelaciones y se encuentran en las historias de sus compañeros. Aumentan su autoestima en cada creación, ya que a veces no creen ser capaces de crear. Comienzan a sentirse ávidos por conocer otras formas de vida. El resultado de los talleres es enriquecedor, y comienza en el proceso mismo. Es maravilloso verlos crecer en todo sentido, verlos descubrir una actividad que les guste y verlos emprenderla.

El campo para desarrollar la expresión creativa o arteterapia es inmenso, debería estar presente mucho más en centros de salud, escuelas, instituciones que alberguen problemáticas sociales.

Las situaciones apremiantes, el abandono, la violencia, las carencias, las adicciones, el abuso, violaciones, y todo mal trato psíquico y físico, no son patrimonio exclusivo de poblaciones marginales, si bien, éstas son más vulnerables y carecen de menos recursos a la hora de afrontar problemas. Estas situaciones están instaladas en gran parte de la sociedad sin mirar clases sociales; por lo que sería muy importante llevar planes dónde se pueda trabajar desde y en distintos lugares estas problemáticas, a través de talleres que brinden la posibilidad de “ver, entender y reparar”.

“El arte es un largo camino que pinta en cada uno de sus pasos la palabra exacta que cada uno de nosotros necesitamos” (Ali Massera).

Bibliografía

Berdichevsky, Francisco; (2009), Arteterapia, experiencias en Argentina, Cap. Enfoques Conceptuales sobre Arte Terapia Poético-Literaria, Akadia Editorial; Argentina

Caruso, Carlos E; (2009); Arteterapia, experiencias en Argentina; Cap. ¿Por qué el Arte en Psiquiatría?; Akadia Editorial; Argentina

Ferreiro, Mariel; (2010), Fundación C.G.Jung de Psicología Analítica; Curso práctico de Arte Terapia.

Kleim, Jean Pierre; (2006); Arteterapia: una introducción; Ed. Octaedro

Kramer, Edith: Art (Therapy) Tells the truth/Psychology Today; <https://www.psychologytoday.com/.../edith-kramer-a>

Mendelson, Judith Miriam; Arteterapia, experiencias en Argentina; Cap. Arte terapia: Discurso de Imágenes. Akadia Editorial; Argentina

Renault, Jean-Yves; (1998); Escribir para curarse. Los poderes ocultos de la escritura; Ed. Abraxas, España

Anexos:

Trabajo 1

Trabajo 2

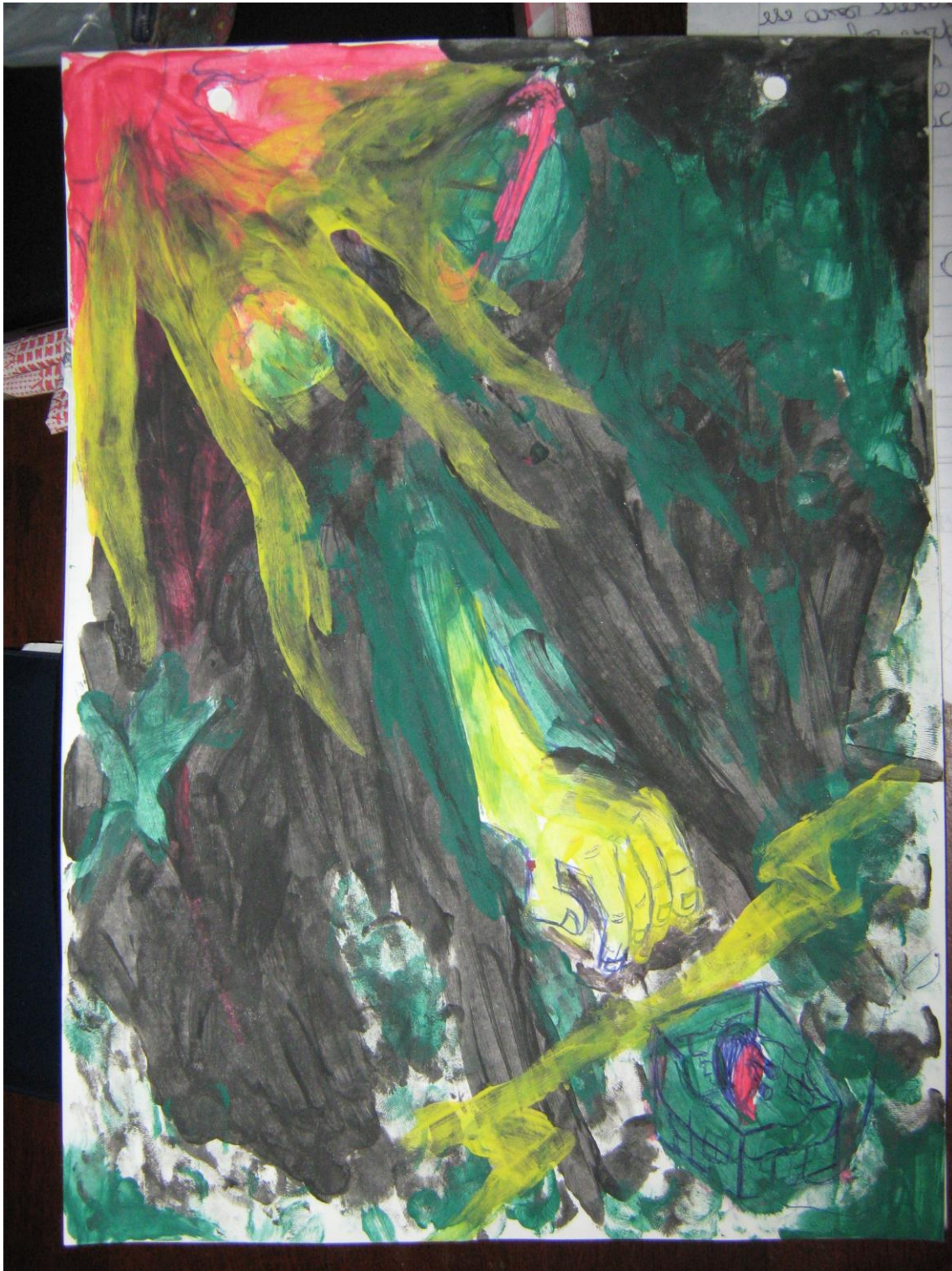
Trabajo 3

Trabajo 4

Trabajo 1



Trabajo 2



Trabajo 3



Trabajo 4

Cartera ramera
con cara asustada.
Qué pasaba
con la ramera altanera
de mirada profunda.
Ramera ya no miraba
sino actuaba

