

Arteterapia y las actividades grupales

Se denomina grupos a los distintos conjuntos de personas que se reúnen para la consecución de metas concretas. En la medida en que el hombre es un ser social, la constitución de un grupo de pertenencia se hace indispensable. Es así, como a partir de las distintas necesidades u objetivos que puedan plantearse, las personas suelen organizarse y relacionarse entre sí.

Algunos de los aspectos que pueden caracterizar a un grupo son la comunicabilidad que sus miembros establecen entre sí, su dependencia mutua para llevar a cabo las metas dispuestas, una serie de fines que se buscan cumplir, etc. Además, es importante que las comunidades así formadas tengan algún mantenimiento a lo largo del tiempo y que a todos los integrantes los mantenga un sentimiento de pertenencia. Una vez que se han dado estas características, puede empezar a hablarse de un cierto grado de organización que los estructure y les facilite llegar a cumplir con los objetivos trazados. El reparto de roles, por ejemplo, logra que cada uno aporte un beneficio desde las capacidades que tiene más desarrolladas.



Como queda dicho, la pertenencia a un grupo es una inclinación del ser humano natural. En estos se suele buscar la satisfacción de distintas necesidades que sería imposible de alcanzar individualmente. La participación de un grupo brinda salvaguarda frente amenazas del exterior y posibilita un trabajo mancomunado para mejorar las experiencias de vida.

Según Didier Anzieu: “No existe ninguna posibilidad normal que una persona esté psicológicamente aislada de otras, y el estudio de las relaciones con los demás es un capítulo necesario de la psicología individual”

Y Enrique Pichón Riviere diría:

“En grupo nos enfermamos y en grupo nos curamos” “

Nos curamos estando juntos, nos enfermamos cuando nos aislamos. De allí el éxito de los grupos de autoayuda. Todo crecimiento interior tiene que ver con la interacción con el otro. Los grupos brindan un tiempo y espacio donde la gente puede animarse a avanzar a pesar del sufrimiento y emprender el camino de la recuperación. Al relacionarse con otros que atraviesan situaciones similares, se abre un horizonte de esperanza para la persona, es uno de los descubrimientos más poderosos: “¡A vos también te pasa lo mismo que a mí!”.

Otro de los elementos que suma el grupo es que el individuo se siente aceptado, respetado y comprendido, posibilitando así una atmósfera de seguridad que facilita el proceso de cambio hacia una mejor calidad de vida.

Esta posibilidad de intercambiar lo que “duele”, y brindarse soluciones prácticas que a uno le funcionaron, aporta una nueva mirada, no desde lo profesional sino desde el par. Se genera un círculo virtuoso donde la persona se ayuda ayudando al otro. Aprende a escuchar y ser escuchado, a dar y recibir aliento. ¿Qué busca alguien en un grupo de autoayuda? Alivio, respuestas e información. Los grupos pueden ser un elemento más en su recuperación, y nunca reemplazan la terapia sino que la complementan.

En clase veremos esta temática y como aplicar arteterapia a nivel grupal.

