

Esa mezcla de componentes culturales y musicales propios con ritmos o géneros internacionales marcan la forma de actuar no solo de los raperos, sino también de varios *dj* de éxito internacional como la palestina Salma Abdulhadi o el fenómeno de masas franco argelino DJ Snake, capaz de poner a bailar *shaabi* a decenas de miles de jóvenes europeos en el Parque de los Príncipes de París.

Aquí termina este viaje de músicas y causas, universales o concretas, locales y específicas, todas ellas desde lo mínimo y lo máximo del ser y del universo, expresadas en ritmos, instrumentos y bailes diversos, tradiciones y modernidades, en árabe, en sus dialectos o en cualquier lenguaje humano posible, como es la música, que recorre y trasciende, te transforma y te traslada, viaja y te hace viajar: ¡viva la música [árabe]!

## Explorar la identidad de las personas LGBTQ+ y sus vínculos con la autoestima a través de la arteterapia

**Austėja Lukminaitė.** Tolerant Youth Association, Lituania

Lituania es uno de los países europeos con una peor situación de las personas LGTBIQ+, las cuales se ven sometidas a diario a una serie de dificultades, discriminación y privación de los derechos fundamentales que hace mella en su salud mental. Pese a las peticiones de psicólogos y terapeutas al Parlamento para exigir medidas legales capaces de combatir esta situación, el gobierno lituano rechazó las propuestas de manera categórica. En estos últimos años, han surgido en el país varias iniciativas que tratan los problemas de depresión, falta de autoestima, etc., de las personas LGTBIQ+ más jóvenes recurriendo a terapias artísticas. En las sesiones grupales, los jóvenes pueden compartir sus pensamientos, indagar en sí mismos y sentirse acompañados a la hora de afrontar la exclusión y la discriminación social. El arte constituye, así, una herramienta que mejora la percepción de sí mismos y crea espacios seguros donde poder compartir experiencias, sentirse aceptado y encontrar un lugar propio en la comunidad.

Una encuesta realizada por la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea en 2020 demostró que el bienestar psicológico de las personas LGBTQ+ en Lituania es uno de los peores de Europa: hasta el 34 % de los encuestados han declarado que se sienten deprimidos siempre o muy a menudo (Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, 2020). Ante estas tendencias y las dificultades a las que se enfrentan a diario las personas LGBTQ+, surge una pregunta: ¿qué se puede hacer para mejorar el bienestar psicológico de esta comunidad? En este artículo, discutiremos cómo la arteterapia podría ser una herramienta efectiva para contribuir al bienestar emocional de las personas LGBTQ+. Las sesiones de arteterapia se utilizan ampliamente en una variedad de entornos, incluidas instituciones médicas y clínicas, y las sesiones grupales corren a cargo de terapeutas de arte que también trabajan en la práctica privada.

Es una forma de conocerse mejor a uno mismo, de superar experiencias estresantes o traumáticas, de relajarse y vivir el momento. Un creciente corpus de investigación muestra que la expresión creativa personal, la identidad sexual y la salud emocional están vinculadas, y la terapia basada en el arte puede ser particularmente útil para las personas LGBTQ+ durante el período en que declaran su identidad sexual de manera pública (Pelton-Sweet, 2008). La Tolerant Youth Association, una organización no gubernamental con sede en Lituania, ha hecho posible que cada semana se organicen en sus instalaciones sesiones grupales de arteterapia LGBTQ+. Durante estas sesiones, se han recogido datos para responder a la pregunta: ¿las sesiones de arteterapia para colectivos cerrados LGBTQ+ podrían tener un impacto en la autoestima de estas personas y en la percepción de su identidad?

Las investigaciones muestran que las personas LGBTQ+ experimentan el estrés de las minorías, esto es, la tensión causada por las actitudes negativas generalizadas de la sociedad hacia las personas LGBTQ+ y la discriminación y el acoso que resultan de ello. El estrés de las minorías se asocia con una mayor prevalencia de problemas de salud mental entre las personas LGBTQ+ (King *et al.*, 2022). Este estrés, relacionado con la identidad sexual o de género de las personas LGBTQ+, puede afectar negativamente a su autoestima (Teasdale y Bradley-Engen, 2010) y manifestarse como ocultación de identidad, homofobia internalizada, transfobia y disforia en las personas LGBTQ+ (Moagi *et al.*, 2021). Los problemas de estrés de las minorías son particularmente graves en sociedades con altas tasas de homofobia e intolerancia.

El Diccionario de Psicología de la Asociación Estadounidense de Psicología define la autoestima como un reflejo de la autoimagen de un individuo, su evaluación de sí mismo, de sus habilidades, sus cualidades y su lugar entre los otros (Asociación Estadounidense de Psicología, s. f.). Esta valoración determina la relación de la persona con los demás, su actitud de autocrítica y autoexigencia, así como su actitud ante sus éxitos y fracasos. La autoestima está íntimamente ligada al desarrollo y crecimiento de la personalidad de un individuo y a la complejidad de las metas que se propone. En la pirámide de necesidades de Maslow (Maslow, 1943), la autoestima es la cuarta necesidad más importante, sin la cual es difícil encontrar la motivación para expresarse y desarrollar las propias capacidades. Las necesidades de seguridad y socialización esbozadas en la pirámide de Maslow forman la base de la necesidad de autoestima. En el Índice de derechos LGBT de 2021 publicado por la organización internacional de derechos LGBT ILGA-Europa (Rainbow Europe Map and Index 2021-ILGA-Europe, 2021), Lituania ocupó el puesto 34 entre los 49 países europeos incluidos en el índice. Según este, solo el 23% de los derechos de las personas LGBTQIA+ están garantizados en las áreas de igualdad y no discriminación, familia, delitos de odio e incitación al odio, reconocimiento de género, sociedad civil y asilo, y Lituania ocupa el último lugar en términos de derechos familiares (0%). Por lo tanto, las personas LGBTQ+ en Lituania no tienen garantizada legalmente una de las necesidades humanas más básicas, la seguridad, lo que promueve la homofobia en la sociedad y, para una persona LGBTQ+, la ho-

mfobia interiorizada y el autodesprecio. La angustia emocional de las personas LGBTQ+ suele estar causada por conflictos internos en torno a la autopercepción y la aceptación de la identidad (Moagi *et al.*, 2021). En la primavera de 2021, más de cien psicólogos y psicoterapeutas que ejercen en Lituania dirigieron una carta abierta a los jefes de estado y miembros del Parlamento, en la cual sostenían que la legalización de las parejas de género neutro mejoraría la salud mental de las personas LGBTQIA+ en Lituania y la seguridad de la sociedad en general. Sin embargo, el proyecto de ley fue rechazado por el Parlamento en la etapa de presentación y devuelto a los remitentes para un mayor desarrollo. Así, aunque los profesionales de la salud mental están pidiendo públicamente que se preste atención al bienestar de las personas LGBTQ+, no se están tomando decisiones de ámbito estatal. Esta situación, cuyo origen se encuentra en la discriminación social, plantea muchos desafíos internos con respecto a la autoaceptación de las personas LGBTQ+.

Existen argumentos que afirman que tanto la autoestima personal (es decir, el valor personal) como la autoestima colectiva (es decir, el valor derivado de la pertenencia a un grupo social) se encuentran entre los predictores más fuertes del bienestar subjetivo (Bond y Miller, 2021). La investigación muestra los beneficios de una mayor autoestima: puede reducir el estrés, afianzar las habilidades de manejo de la presión y mejorar la salud emocional de las personas LGBTQ+ (Longares *et al.*, 2016). Las sesiones de arteterapia se convierten en una oportunidad para expresar y abrazar libremente el propio mundo interior, y reunir a un grupo LGBTQ+ crea un espacio seguro para compartir experiencias sensibles y recibir una respuesta empática. A las sesiones de arteterapia organizadas asistieron de cinco a siete personas en un grupo cuyas edades oscilaban entre los 18 y los 29 años. Durante las sesiones, los participantes dibujaban o pintaban algo según un tema propuesto y luego se les invitaba a compartir sus reflexiones en un círculo. Estas sesiones aseguraban una total confidencialidad, de modo que los pensamientos compartidos se quedaban en la sala de arteterapia.

Los participantes se sintieron incómodos durante las primeras sesiones, pero con cada nuevo encuentro se pudo observar una creciente sensación de coraje y unión. La necesidad de conectar con los demás, que se había expresado al principio, comenzó a

materializarse, lo cual pudo construir una sensación de seguridad en ellos. Un participante explicó: «Yo mismo estoy sorprendido de lo seguro que empecé a sentirme en este entorno enseguida, y comencé a charlar, dibujar y discutir mucho. Y es que... No puedo sentir eso en todos los espacios, no soy así en todos los espacios». En efecto, crear una sensación de seguridad sienta las bases para la autoexpresión y la oportunidad de abrirse. «Estar rodeado de personas que tienen experiencias similares, que son a la vez muy diferentes y parecidas, y sentir que todos somos parte de la misma comunidad... Ese fue probablemente el factor principal que me permitió abrirme». La exclusión que perciben las personas LGBTQ+ por parte de un mundo lleno de estereotipos, homofobia, prejuicios y desvalorización afecta a la forma en que estas se ven a sí mismas. La mayoría de los participantes también expresaron la influencia que los demás habían ejercido en sus propios cambios en la autoestima. Los sentimientos de aislamiento y de no encajar, y los comentarios y las críticas de los demás tienen un fuerte impacto en la imagen que una persona tiene de sí misma. Un participante compartió una experiencia sucedida antes de declarar su identidad sexual, tras haber pasado una época difícil por ser LGBTQ+: «Me sentí solo y pensé que así tenía que ser. De alguna manera me estaba humillando, tal vez estaba tratando de cerrarme, porque me han intimidado mucho por eso, y quizá eso está minando mi autoestima». La reflexión fue repetida por más participantes, quienes también explicaron que su autoestima era mucho más baja antes de declarar su identidad. Expresaron sentimientos de soledad por ocultar la verdadera identidad y miedo al rechazo si esta se hacía pública: «Creo que antes de salir del armario y de niño, mi autoestima era muy baja porque, bueno, me sentí muy solo por eso... porque parecía que llevaba un secreto muy grande que no podía compartir con nadie».

Las sesiones de arteterapia crean un espacio seguro para compartir experiencias y ser aceptado, para encontrar un lugar propio en la comunidad. La relación con el Otro toma la forma de protección y fortaleza. La pertenencia a un grupo se ha valorado, desde hace siglos, como un medio de supervivencia. Hoy en día, ya no existe una amenaza física por negarse a formar lazos sociales, pero la sensación de soledad que surge psicológicamente tiene un impac-

to significativo en el bienestar de una persona. Una participante compartió su experiencia de unirse a un grupo LGBTQ+ por primera vez: «Cuando vine aquí por primera vez, pensé: qué bien, hay tanta gente aquí que es como yo y son parte de la misma comunidad... De alguna manera, ese sentimiento de que no estoy sola... al final puede convencerte de que esto es normal y está bien». Las relaciones construidas durante las sesiones de arteterapia se convirtieron en un factor psicológico para sentirse bien: «Cuando hablamos de nuestro interior y exterior, cuando hay un pequeño arco iris en el exterior y un arco iris mucho más grande en el interior, eso también me marcó mucho. Al estar rodeado de personas LGBT, sigo volviendo a lo mismo, esas experiencias que compartimos luego resuenan en cierta medida con mis propias experiencias». Construir relaciones de apoyo con los compañeros también genera resiliencia frente a las relaciones hostiles externas: «En esos momentos, trato de recordarme que no pasa nada, que esas personas que me han dado la espalda no me agradaban, no encajaba con ellas, no nos llevábamos bien, no teníamos ideas afines, pero sigo teniendo amigos que me apoyan en muchos temas». Por lo tanto, la sensación de seguridad que surge de conocer a la comunidad en las sesiones de arteterapia permite compartir pensamientos y experiencias sin tapujos.

Para la mayoría de los participantes, era su primer contacto con la arteterapia. Llegaban a las sesiones con ganas de escucharse, de conocerse. En caso de tener una agenda apretada, puede ser difícil encontrar el tiempo para profundizar en nuestro interior, ver las emociones que surgen y rastrear su causa. La sesión semanal de arteterapia fue una oportunidad para explorar la propia identidad, para aprender a estar presente con los pensamientos y emociones que iban surgiendo. La terapia del arte puede ser una herramienta para notar cambios en el estado de ánimo y los pensamientos. Un participante explicó que volvería a sus dibujos anteriores porque le permitían «con el paso del tiempo, ver en qué estaba pensando entonces y observar mis estados emocionales». Los dibujos muestran emociones que están presentes, y profundizar en uno mismo también es una habilidad que hay que desarrollar. Se necesita tiempo y esfuerzo para llegar a conocerse a uno mismo. Las sesiones pueden ser experiencias difíciles, pues las personas se enfrentan a ellas mis-

mas y necesitan lidiar con pensamientos que han evitado y dejado de lado. Surge una sensación de alivio al lidiar con emociones difíciles integrando, a su vez, la parte reprimida a lo largo de toda una vida: «Traté de no desviar mi atención y quedarme con [esa parte] y, de alguna manera, me sentí mejor después». Otro participante compartió pensamientos similares: «Fue una experiencia en terapia de arte por la que salieron a flote muchos sentimientos, y tuve la oportunidad de quedarme con ellos». La arteterapia es una forma de descubrir partes de la propia identidad que antes se habían evitado, y este autodescubrimiento puede ser una experiencia enriquecedora. Descubrir la propia autenticidad es un proceso que comienza con la pregunta: ¿quién soy yo en realidad? Una participante compartió su primera experiencia al enfrentarse a esta pregunta en una clase de arteterapia: «Empecé a pensar en cómo me ven los demás y me di cuenta de que realmente no sé cómo quiero representarme a mí misma, y por eso había apartado esas emociones tan duras». Las sesiones la alentaron a encontrar respuestas a la pregunta: ¿qué me hace ser yo misma? Otro participante se preguntó: «¿Cómo podría identificarme a través de mis aficiones, de algunas experiencias? ¿Cómo puedo revelarme y qué es lo que me hace ser quien soy?» Durante las entrevistas, todos los participantes compartieron la necesidad de pasar tiempo consigo mismos. Cuando venían a las sesiones de arteterapia, traían consigo la expectativa de conocerse a sí mismos, y esas sesiones se convertían en un «encuentro» consigo mismos: «En general, nunca he tenido tiempo ni energía para analizarme, y pensé que venir aquí me daría una razón para hacerlo, solo por tener una cita para mirar dentro de mí». La conexión con uno mismo creada durante las sesiones también permitía descubrir cosas escondidas en el interior. «Cuando miramos nuestros propios dibujos y los de otras personas, es sorprendente lo mucho que podemos descubrir en ellos y, a veces, las cosas salen del subconsciente y es increíble». En un mundo tan acelerado como este, puede ser difícil detenerse y mirar hacia adentro, pero es más fácil buscarse en otras personas, en las películas vistas o en las expectativas de los demás. Un participante comentó: «Sentí que me había perdido, había perdido una parte de mí que una vez estuvo ahí y ya no está, ahora soy diferente. Quiero volver a donde

estaba, pero realmente no es posible. Aun así, estas actividades me han hecho recordar quién soy y me han devuelto algo de ese arte y esa poesía que tuve, y mucha inspiración». Construir una relación con nosotros mismos es un proceso que lleva tiempo. Mantener una relación sana con nosotros mismos requiere un esfuerzo para aprender a aceptarnos y amarnos: «Ahora estoy tratando de cambiar mi diálogo interno para que sea más positivo, y tratando de identificar, de alguna manera, mis fortalezas en lugar de centrarme en las debilidades y lo que hay que mejorar». Permitirnos ver y aceptar la propia autenticidad crea coraje y confianza. Conocer nuestras necesidades facilita el poder comunicarlas al entorno, lo cual genera cambios. Una participante compartió la relación que ha desarrollado consigo misma: «Asocio la calidez conmigo misma, con ser yo y mi propio espacio, y con el hecho de que estoy intentando trazar mis propios límites personales». Por lo tanto, la autoexpresión creativa conduce a un conocimiento más profundo de uno mismo, un sentido de la identidad que nos permite empoderarnos y afirmar los propios valores.

Así pues, esta serie de sesiones de arteterapia constituyó una invitación a reemplazar las frías tardes de invierno con algo que creaba una conexión. Los jóvenes que asistieron a las sesiones compartieron sus pensamientos y experiencias, y encontraron a personas con ideas afines. En una sociedad donde las personas LGBTQ+ no siempre se sienten seguras, establecer conexiones como esta se convierte en un factor de fortalecimiento y protección. Las sesiones de arteterapia crearon un ambiente seguro donde los participantes adquirieron un sentido de pertenencia a una comunidad y pudieron abrirse. Asegurarse de que se cumplieran las necesidades de seguridad y socialización permitió la autoexpresión y una autoexploración más profunda. Así, los participantes exploraron partes desconocidas de sus mundos internos a través de exploraciones creativas, y las respuestas de otros miembros del grupo agregaron nuevos conocimientos sobre su identidad. La pregunta «¿quién soy yo?» es compleja y desafiante. Desarrollar el autoconocimiento, la conciencia de los propios límites y necesidades lleva su tiempo. Comprender y aceptar la propia autenticidad se convierte en un factor fortalecedor para moverse por el mundo con más confianza.

## Referencias

- AGENCIA DE LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DE LA UNIÓN EUROPEA, «EU LGBTI survey II. A long way to go for LGBTI equality», 2020, [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/lgbti-survey-country-data\\_lithuania.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/lgbti-survey-country-data_lithuania.pdf)
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, «Self-esteem», en *APA Dictionary of Psychology*, 2023, s. f., <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- BOND, B. J., y B. MILLER, «YouTube as my space: The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals», 2021, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14614448211061830>
- KING, M., J. SEMLYEN, R. FELLOW, S. TAI, H. KILLASPY, S. LECTURER, D. OSBORN, D. POPELYUK, S. REGISTRAR e I. NAZARETH, «Mental disorders, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people: A systematic review of the literature», 2022, <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-8-70>
- LONGARES, L., J. ESCARTÍN y Á. RODRÍGUEZ-CARBALLEIRA, «Collective Self-Esteem and Depressive Symptomatology in Lesbians and Gay Men: A Moderated Mediation Model of Self-Stigma and Psychological Abuse», *Journal of Homosexuality*, 63 (11), 2016, pp. 1481-1501, <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1223333>
- MASLOW, A. H., «Preface to Motivation Theory», *Psychosomatic Medicine*, 5(1), 85, 1943.
- MOAGI, M. M., A. E. VAN DER WATH, P. M. JIYANE y R. S. RIKHOTSO, «Mental health challenges of lesbian, gay, bisexual and transgender people: An integrated literature review», *Health SA Gesondheid*, 2021 <https://www.ajol.info/index.php/hsa/article/view/215927>
- PELTON-SWEET, L. M., «Coming Out Through Art: A Review of Art Therapy With LGBT Clients», 2008, <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07421656.2008.10129546?needAccess=true>
- RAINBOW EUROPE MAP e INDEX 2021—ILGA-EUROPE, 17 de mayo 2021, <https://ilga-europe.org/report/rainbow-europe-2021/>
- TEASDALE, B. y M. S. BRADLEY-ENGEN, M. S., «Adolescent Same-Sex Attraction and Mental Health: The Role of Stress and Support», 2010, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918360903489127>

## Innovando desde los márgenes

**Fatima Ezzamouri.** Directora de proyectos y coordinadora de la Asociación Sobre Los Márgenes

Innovar, además de realizar algo distinto e inesperado, implica proponer algo valioso, distinto de otras cosas ya ofertadas, lo cual hace que a menudo las nuevas propuestas —sobre todo si proceden de personas con pocos recursos— no se entiendan y aprecien en la sociedad. Sin embargo, innovar desde los márgenes también puede suponer una posibilidad de aprovechar un margen de acción para hacer algo distinto con un impacto positivo en la sociedad. La innovación desde los márgenes es necesaria porque, de ese modo, las personas con menos recursos pueden combatir los estereotipos que suelen recaer sobre ellas y alzar su voz, convertirse en protagonistas del cambio social. Buen ejemplo de ello es la Asociación Sobre Los Márgenes, que da voz a los intereses de los jóvenes en los márgenes y reivindica la lucha contra la brecha educativa en Europa.

Escribo estas líneas desde el centro de Bruselas, en mi oficina, mientras me tomo el primer café del día para recomponerme del frío matutino. Hoy ha nevado. Algo excepcional si tenemos en cuenta que estamos en marzo y es muy raro encontrar un sustitutivo de la lluvia en

esta ciudad. Un sol esplendoroso habría sido la sorpresa más deseada por la mayoría. Un poco de vitamina D no vendría mal, desde luego. Sin embargo, hoy una capa de nieve consistente cubre toda la ciudad y, por muy bonita que sea la estampa, no deja de recordar a