

ARTE TERAPIA. OTRA FORMA DE CURAR

Beatriz López Romero¹

RESUMEN

Un pequeño recorrido histórico descubre cómo desde la antigüedad eran conocidos los beneficios del arte y cuáles son los orígenes de la terapia a través de éste. La necesidad de combatir algunos males endémicos de la sociedad actual junto con una visión más integral del paciente en la medicina de hoy, ha hecho que el interés por este tipo de terapias crezca significativamente. ¿Qué es la terapia artística?, ¿qué cualidades posee el arte para que resulte terapéutico?, ¿qué valor tiene en la educación especial? Y también, la importancia de las actividades creativas para cualquier persona que desee beneficiarse de los efectos del arte.

Palabras Clave: autoexpresión, catarsis, diagnóstico, lenguaje, terapia, tratamiento.

ASBTRACT

Through a short walk through history we may discover the benefits of art and the origins of its therapeutic use. The ceaseless growing interest in the survey on this kind of therapies is due to the need to fight against certain illnesses endemic to present day's society and also because of a more integral vision of patients in current medicine. Thus, what does art therapy mean? What sort of qualities does art possess in order to turn up therapeutic? What is its value in Special Education? Besides, we also pay attention to creative activities accurate for anyone who wishes to benefit from art.

Key words: self-expression, catharsis, diagnostics, language, therapy, treatment.

1. INTRODUCCIÓN. LA HISTORIA CONSTATA EL CONOCIMIENTO DE LOS BENEFICIOS DEL ARTE.

Si hacemos un recorrido histórico, se sabe que en la antigüedad clásica, ya conocían las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de su práctica en el equilibrio general del ser humano. Aunque fue durante la Segunda Guerra Mundial cuando el arte empezó a considerarse como una forma de tratamiento terapéutico. Esta consideración se debió, en parte, a la experiencia de Adrian Hill, un artista que mientras convalecía en un hospital, liberaba su nostalgia y sus angustias pintando. Comenzó a compartir con otros enfermos los reconfortantes efectos que ejercían sobre él esta actividad creativa. Resultó que a algunos pacientes esto les sirvió para poder comunicar por medio del dibujo y de la pintura los miedos y sufrimientos que habían vivido en el campo de batalla. Al terminar la Guerra, Adrian Hill trabajó en el hospital convirtiéndose en el primer terapeuta artístico.

Trabajos e investigaciones sobre el tema se sucedieron a partir de este momento y cabe resaltar a la norteamericana Edith Kramer, como una de las pioneras en sistematizar el arte como terapia o a Margaret Naumburg, que en 1915 fundó la escuela progresista Walden en Nueva York; desde donde puso en práctica su idea de que la expresión creativa espontánea, acercaba al niño al mismo aprendizaje que el método intelectual tradicional, afirmando que se debía realizar un inminente reajuste de los métodos educativos.

¹ Licenciada en Bellas Artes. Especialidad Pintura. Centro Superior de Estudios Universitarios "La Salle".

Tan sólo hace dos décadas que se reconoce el arte terapia como una disciplina independiente. Su práctica le ha ido llevando progresivamente a la profesionalización, siendo en Estados Unidos donde más se ha desarrollado. Es, junto con algunos países europeos como, Gran Bretaña o Francia, donde la terapia a través del arte ya ha sido concebida como un poderoso apoyo al tratamiento diagnóstico e investigación en la salud mental y posee un claro reconocimiento profesional, consolidándose cada vez más como estudios universitarios. En España es todavía poco conocida, aunque las universidades de Madrid y Barcelona cuentan con Master en esta disciplina. También en nuestro país, en Granada, se han realizado serios estudios sobre la terapia artística y empiezan a ser numerosos los arteterapeutas profesionales, que trabajan en algunos hospitales infantiles, hospitales psiquiátricos, clínicas de salud mental y colegios. Un ejemplo, son los talleres de arte terapia, que desde hace una década se realizan en el Hospital Niño Jesús de Madrid, para los niños que van a estar una estancia más o menos larga en el mismo. Se tratan patologías relacionadas con trastornos de alimentación, adicciones, inadaptación social, deficiencias psíquicas y, recientemente, deficiencias físicas y motoras.

En la actualidad, se viene produciendo un cambio, que se vislumbra acrecentarse con el tiempo. La ciencia más rigurosa viene constatando las propiedades beneficiosas de las terapias del arte y de otro tipo de terapias.

Podemos intuir que la medicina moderna integrará la medicina tradicional de occidente con otras formas complementarias de curar. De hecho, muchas de estas disciplinas empiezan a ser consideradas como materia universitaria en numerosos centros docentes y facultades de medicina de todo el mundo, como citaba anteriormente.

2. CRECE EL INTERÉS POR EL ARTE TERAPIA

Existe un creciente interés y se observa una mayor divulgación sobre esta disciplina a través de los medios de comunicación, exponiendo y dando a conocer las virtudes del arte tanto para mejorar la calidad de vida de un paciente, como para enfrentarse a una enfermedad, controlar el estrés, llegar a servir como medio de ayuda y expresividad para niños con conflictos o con necesidades educativas especiales, o tan sólo para obtener un conocimiento más profundo de uno mismo.

Por lo general, aunque el arte terapia incide en el campo de la expresión artística, su práctica se centra en áreas de salud o de servicios sociales. Los primeros arte terapeutas eran artistas o docentes del arte interesados por aspectos psicológicos y sociales de las personas.

Este tipo de terapia, generalmente, ha sido denostada por los defensores de la medicina tradicional basada en el método científico. Se sabe que, desde tiempo inmemorial, el ser humano ha tratado de mejorar su salud con técnicas tan milenarias como la meditación, de la que hoy se conocen sus efectos sobre el lóbulo temporal del cerebro que hace que los sentimientos y las emociones positivas se potencien, reduciendo así el nivel de ansiedad.

Arte terapia, meditación, yoga, tai chi, aromaterapia, hidroterapia, etc. son métodos que cada vez interesan más en occidente y están consiguiendo un gran número de adeptos. Se puede considerar como una moda, pero lo evidente es que surge la necesidad de intentar combatir un

mal endémico de nuestro tiempo: el estrés. Teniendo además el conocimiento de que científicamente se demuestra el deterioro que causa en el sistema inmunológico y la implicación que éste tiene en la aparición de numerosas enfermedades cardiovasculares.

3. QUÉ ES LA TERAPIA ARTÍSTICA Y QUÉ CUALIDADES HACEN QUE EL ARTE SEA TERAPÉUTICO

Emplear la capacidad artística para tratar enfermedades, supone contemplar un gran crisol de disciplinas, ya que aúna las cualidades del psicoanálisis, la psiquiatría, la pedagogía y la sociología.

Pintura, escultura, danza, escritura, música o drama. El arte es el reflejo de las tendencias internas de la sociedad y presenta el campo idóneo para el desarrollo de la expresión personal y de la comunicación con uno mismo o con los demás.

Precisamente la terapia, a través del arte, se apoya en la base de la propia condición del arte, en poder reflejar y predecir los procesos personales y sociales. Se basa en la capacidad de desentrañar estos procesos cuando pueda existir algún tipo de conflicto personal o social.

El arte estimula las capacidades propias del individuo, desarrolla su creatividad y expresión individual como medio de lograr satisfacción y mejorar personalmente. El arte permite proyectar conflictos internos y, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos. Toda persona es capaz de ser creativa y esto es una necesidad, un impulso innato en el individuo. Esta posibilidad de crear, es donde reside la gran fuerza terapéutica del arte. Winnicott apuntaba que ésta era la que hacía sentir que la vida valía la pena. Para Winnicott vivir en forma creadora era saludable, mientras que el acatamiento era una base enfermiza de la vida.

El concepto de *autoexpresión* también se encuentra en las bases del arte terapia y permite desarrollar el concepto del yo, así como una más profunda autoconsciencia. Posibilita expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos aportándonos seguridad y confianza en nosotros mismos y esto es de gran importancia, porque son muchos los desequilibrios afectivos o mentales que están asociados, de alguna manera, a una falta de seguridad en uno mismo. La terapia a través del arte permite cambiar o aceptar aspectos de uno mismo que nos impiden llevar una vida normal e independiente.

Casi todas las actividades artísticas poseen numerosas cualidades terapéuticas: satisfacción, relajación, evasión, divertimento... Todo esto resulta equilibrante, pero no es el objetivo real del arte terapia.

Las terapias del arte se ocupan de encontrar un lenguaje que permita manifestar lo que no se puede expresar de otra forma y tienen el propósito de tratar problemas psicológicos, afectivos o sociales con la asistencia de un terapeuta artístico.

Lo importante en la terapia es el proceso que utiliza la persona para comunicar su interioridad y esto trasciende lo puramente estético.

Para entender mejor el aspecto comunicativo del arte, es preciso mencionar el aspecto catártico del mismo. Esta catarsis significa la posibilidad que nos brinda el arte de ser utilizado para acceder a la mente inconsciente de una forma que no es controlada por la razón. El

significado de las imágenes inconscientes no suele ser entendido de forma completa por el que las realiza y esto influye en que esas imágenes surgen con mayor libertad.

En definitiva, la actividad artística aporta una información muy valiosa acerca de nuestro mundo interior, al no resultar censurada ni reprimida por la mente consciente. Se podría encontrar cierta similitud en cómo el psicoanálisis utiliza el recuerdo de los sueños y los símbolos que en ellos aparecen. De hecho, P. Schilder (1935) consideraba los dibujos como equivalentes al material de los sueños para reflejar el inconsciente. Es importante para el individuo que pueda identificarse con lo que hace, conocerse, saber cómo piensa, expresar lo que siente y ser partícipe del mundo que le rodea. De esta forma, puede desarrollar aptitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás.

Ser un miembro bien adaptado a la sociedad y contribuir en ella de algún modo, son objetivos que todo ser humano persigue y que las terapias del arte pueden ayudar a mejorar.

4. ¿POR QUÉ LOS DIBUJOS Y PINTURAS INFANTILES TIENEN TANTO VALOR COMO MEDIO TERAPÉUTICO?

La expresión espontánea del dibujo y la pintura en los niños les lleva a exteriorizar sin trabas sus pensamientos, emociones y sentimientos acerca de sus vivencias. Las palabras imponen límites, pero las imágenes poseen un nivel de penetración en la mente que supera el pensamiento discursivo. Esto ayuda a entender mejor el valor del arte en el campo de la terapia. En ocasiones, los dibujos infantiles nos aportan información que jamás nos comunicarían de otra forma. Escenas que representan sus vacaciones de verano, la excursión del colegio o la llegada de un hermanito, etc. nos demuestran que la representación de los dibujos de los niños pertenece tanto al mundo consciente como al inconsciente. A través de este último, nos darían a conocer el modo de vivir particularmente esa experiencia. La comunicación a través del dibujo o la pintura se basa en el lenguaje de las imágenes y en la interpretación psicoanalítica de las mismas, ya que, el proceso gráfico permite expresar conflictos personales sin control consciente, como se ha mencionado en el punto anterior. Los beneficios de la terapia se encontrarían en la exteriorización, en la posibilidad de proyectar al exterior problemas o conflictos internos a través del dibujo o la pintura.

El trabajo y el famoso Test de Goodenough indican el interés en los dibujos como manifestación de los intereses y rasgos de la personalidad. Luquet (1927,1929) y Lowenfeld (1947,1952) analizaron de manera similar las etapas progresivas en el desarrollo del dibujo. Éste último, señaló que los niños más pequeños, reflejan más sus deseos, sentimientos... y que, por ejemplo, las proporciones de tamaño representan los valores como el niño los concibe y no según sus percepciones.

Es verdad, que algunos test proyectivos han utilizado el dibujo para la detección de problemas y que se ha venido utilizando desde hace mucho tiempo la expresión gráfica en el campo terapéutico. Lo que es más reciente es el empleo del arte como vehículo de rehabilitación por medio de la creatividad y la expresión artística, el poseer un sentido avanzado sobre la curación integral del paciente.

5. EL VALOR DEL ARTE EN LOS NIÑOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

El dibujo es un acto complejo en el que interviene el cerebro y la mente. Para dibujar necesitamos la maduración y participación de muchas estructuras mentales. Así mismo, la creatividad está asociada con la inteligencia y durante mucho tiempo se consideró al individuo poco inteligente incapaz para desarrollarse creativamente. Hoy se conciben varios niveles de creatividad según el cociente intelectual.

El nivel de creatividad en cualquier niño que padece un déficit cognitivo es limitado. Sólo aquéllos de cociente menor de 30 no desarrollan apenas conductas creativas.

Frecuentemente, los niños con alguna alteración cognitiva padecen trastornos del lenguaje o de movimiento, pudiéndoles causar aislamiento e inadaptación social.

Las actividades creativas juegan un papel esencial para favorecer la expresión espontánea, la comunicación, la percepción, la organización espacio-tiempo, etc. en estos niños.

Un niño hidrocefálico, permanentemente frustrado por su falta de coordinación, fue persuadido para que pintase por primera vez. Cuando vio lo que había realizado quedó maravillado ante su propia creación. Pauline Tilley subraya que experiencias como ésta son suficientes para considerar la importancia de ofrecer oportunidades creativas a niños con algún tipo de disarmonía.

El niño hiperactivo puede realizar las actividades artísticas marcando su propio ritmo de trabajo y conseguir así, resultados parecidos a los de los demás niños. Esto le hará sentirse parte del grupo y no vivir una repetitiva sensación de derrota.

De esta forma, se puede canalizar la agresividad de un niño hasta que se descubra la causa de tal agresividad y se pueda abordar el problema, proporcionando oportunidades para poder utilizar las acciones destructivas en una forma creativa.

Los niños ciegos necesitan una enseñanza muy especial, pero algunos aspectos del trabajo artístico, como todos los relacionados con el descubrimiento de formas y texturas a través del tacto, les pueden producir mucho placer y les permite ampliar su percepción del mundo.

Con los niños sordomudos las terapias del arte son muy adecuadas porque encuentran una forma alternativa para comunicarse. Sus habilidades y técnicas han de desarrollarse de tal forma que pasen a convertirse en una herramienta de comunicación manejable para ellos.

El psicoballet de Maite León es una muestra de que, tanto paralíticos cerebrales como niños afectados de síndrome de Down o encefalopatías, son capaces de crear belleza y bailar con la disciplina de auténticos profesionales. En una entrevista mencionaba cómo una tetrapléjica de grado cuatro dejaba la silla de ruedas y se arrastraba hasta el escenario con la motivación de actuar. Llegó a enderezar la espalda gracias a la danza, ante la incredulidad de los médicos.

El neurólogo y escritor británico Oliver Sacks narra en sus libros experiencias muy interesantes a cerca de sus pacientes. Algunos de ellos encuentran que su vida se ha relacionado íntimamente con el arte y son las cualidades del mismo las que suavizan y ayudan a superar de alguna manera los problemas que poseen, haciéndoles sentirse mejor y satisfechos con ellos mismos.

La música puede resultar muy útil en el tratamiento del mal de Parkinson porque quienes lo padecen pueden perder el sentido del ritmo en el sentido de "*tempo*". La música puede darles

una secuencia adecuada en el tiempo, una melodía cinética. Oliver Sacks menciona que, observar la actividad del cerebro mientras tiene lugar la apreciación y la imaginación, la escucha y la producción musical es casi tan importante como examinar la estructura misma de la conciencia.

6. DETECCIÓN Y TERAPIA A TRAVÉS DEL ARTE EN NIÑOS MALTRATADOS

Ya nos hemos referido a la posibilidad del arte como medio de expresión y comunicación de nuestro mundo interno, pensamientos y sentimientos de alegría, angustia, temor, rabia, etc.

Por tanto, a través del lenguaje plástico se puede detectar y prevenir situaciones tan importantes y urgentes como el maltrato en la infancia.

Los niños maltratados tienen necesidades educativas especiales. Sus traumas psicológicos hacen que no se desarrollen normalmente, traduciéndose esto en posibles retrasos en el desarrollo físico, emocional o intelectual. Algunos indicadores de comportamiento como conductas demasiado pasivas, agresivas, conductas demasiado infantiles o demasiado adultas, dificultad de concentración, trastornos psicósomáticos..., etc. nos aportan información sobre un posible maltrato. Se debe considerar que el niño no suele exteriorizar verbalmente lo que le sucede, bien por temor, por sentirse amenazado, por avergonzarse de su situación o por sentirse culpable.

El dibujo es un buen medio de diagnóstico porque el niño comunica su problema de forma inconsciente. La exteriorización del problema, aunque sea de forma inconsciente, le hace sentir mejor. Además, al adulto le ofrece la valiosa posibilidad de conocer el problema y de iniciar todo el proceso de intervención.

7. LAS TERAPIAS DEL ARTE SON PARA TODOS

Las terapias artísticas abarcan una amplia realidad de personas, que se pueden ver beneficiadas por sus efectos; están dirigidas a todas las personas, sin excepción. Pueden ayudar a cualquiera y ser útiles para desarrollarse plenamente y vivir en armonía consigo mismo y con los demás. El arte de la terapia puede ayudar a explorar los sentimientos de aquellas personas que sufren problemas psicológicos, desequilibrios emocionales originados por experiencias dolorosas que se hallan en el inconsciente.

Este lenguaje y esta otra forma de expresión resultan adecuados para cualquier persona, pero idóneas para aquéllos que poseen alguna limitación o se vean privados en mayor o menor medida de las actividades normales. Pensemos que el arte puede incluso ser la única forma de comunicación que posean. De ahí, la importancia del arte para compensar esas privaciones o para personas cuya utilización del lenguaje o comprensión de las palabras es parcial o inexistente.

Encontrar el medio artístico para cada persona puede demostrar ser particularmente apropiado y beneficioso.

La importancia de las artes plásticas es indiscutible, no sólo para el desarrollo intelectual, sino mental. La libre expresión a través de actividades artísticas ayuda en los diferentes procesos psíquicos y psicológicos de las personas. En este sentido, es necesario que existan personas

capacitadas y preparadas para poder ayudar a colectivos que necesiten de los beneficios del arte.

8. BIBLIOGRAFÍA

CUADERNOS DE PEDAGOGÍA. (2002), nº 310. Barcelona: Praxis.

DALLEY, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herder.

EL PAÍS. (2002). "Reportaje y entrevista a Oliver Sacks". Babelia, nº 541.

HARRIS, D.B. (1991). *El test de Goodenough. Revisión, ampliación y actualización*. Barcelona: Paidós.

KRAMER, E. (1982). *Terapia a través del arte en una comunidad infantil*. Buenos Aires: Kapelusz.

LOWENFELD, V. y BRITTAIN, W.L. (1982). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Madrid: Kapelusz.

LUQUET, H. (1978). *El dibujo infantil*. Barcelona: Médica y Técnica.

PALACIOS, J.; MARCHESI, A.; COLL, C. (1991). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial. Reportaje y entrevista a Oliver Sacks.