

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 1

PENSAR

Arteterapia

Definiciones, conceptos.

Disciplina, herramienta compuesta por dos palabras: **Arte** y **Terapia**

No implica el arte de los museos ni su finalidad es puramente contemplativa o estética, sino que es un *ARTE* que **nos sirve como tratamiento, como bienestar emocional y equilibrio. Nos permite el autoconocimiento y el autodescubrimiento.**

Se describe a la arteterapia como: “Una forma de psicoterapia que usa los medios artísticos como el modo de comunicación primordial”. Ésta es practicada por arte terapeutas cualificados y registrados, quienes trabajan con niños, jóvenes, adultos y ancianos. Puede utilizarse para diferentes diagnósticos o dificultades como los emocionales, problemas conductuales o de salud mental, aprendizaje, discapacidades físicas, lesiones cerebrales o situaciones neurológicas y enfermedades... el arte terapia no es una actividad recreacional o una clase artística, aunque se puede disfrutar de ella. Los clientes no necesitan de experiencia previa alguna o ser expertos en arte.

La Asociación Americana de Arte Terapia (AATA) define esta disciplina “El arteterapia es una profesión establecida en la salud mental que ocupa los procesos creativos de la realización de arte para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Está basado en la creencia de que el proceso creativo relacionado en la autoexpresión artística ayuda a la gente a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima, y la autoconciencia, y alcanzar la introspección.”



Otra definición:

“Profesión de ámbito asistencial, que se caracteriza por el uso de medios y procesos artísticos para ayudar a contener y solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. En la relación hay un arteterapeuta que guía a una persona o grupo en el proceso creativo a través del arte. Es una herramienta de expresión y comunicación”.

Podemos definir al ARTETERAPIA como disciplina del campo de la Psicoterapia en la que se emplean recursos de las artes con objetivos terapéuticos. PERMITE DESARROLLAR, POTENCIAR Y TRABAJAR SOBRE LOS ASPECTOS SANOS DEL SER HUMANO. Propone una visión HOLÍSTICA E

INTEGRAL de la persona en todas sus dimensiones (emocional, mental, corporal y espiritual) y de la sociedad.



Creatividad: Algunos autores prefieren *Creatividad* en vez de *Arte*, ya que el arte hace referencia más a los artistas y pueden llevar a confusión. Prefieren llamarlo *LA CREACION*, como algo de TODOS y no de unos pocos. La creatividad es algo innato. Crear implica darle lugar a la acción y al movimiento.

CREATIVIDAD: Jennings (1979) define la creatividad teniendo en cuenta su sentido etimológico. El término proviene de “CREAR”, que significa “DAR VIDA, HACER QUE EXISTA ALGO, DAR FORMA A ALGO, PRODUCIR”. Erich Fromm (1959) señala: “NO es una cualidad de la que estén dotados particularmente los artistas y otros individuos, sino una ACTITUD que puede poseer cada persona. Cada persona tiene su propio concepto de creatividad, siendo tan válida la de una persona experta en la materia como la de una persona que no se haya siquiera planteado este concepto”

Concepto de creatividad:

Siguiendo los lineamientos de Fromm:

ES UN PROCESO QUE DESARROLLA Y DESPIERTA LAS POTENCIALIDADES DEL SER HUMANO. ES UNA ACTITUD QUE POSEEN TODAS LAS PERSONAS DE CREAR, DE DESARROLLAR ALGO NUEVO, DE TRANSFORMAR LO EXISTENTE. EN ESTE PROCESO CONFLUYEN LA RELACION DE LA MENTE Y DEL CUERPO LOGRANDO LA EXPRESION DE LO QUE HAY DENTRO DE UNO MISMO, Y SURGIENDO ASI UNA PLENA EXPRESION PERSONAL. MEDIANTE EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD SE LLEGA A UN EJERCICIO DE NUESTRA CAPACIDAD CREADORA QUE DESPIERTA Y REVIVEN LA PERCEPCION, LA ESPONTANEIDAD, LA AUTOCONFIANZA Y LA CAPACIDAD DE IMPROVISACION E INICIATIVA”



La arteterapia se ha desarrollado gracias a dos fuentes: **LA PSICOTERAPIA PSICOANALITICA Y LA EDUCACION ARTISTICA**. MARGARET NAUMBURG, EDITH KRAMER.

Naumburg: Primera profesional procedente del campo de la psicología, la psiquiatría y la psicoterapia psicoanalítica en hablar de arteterapia. Afirma

que la arteterapia es una TECNICA que se puede aplicar con personas de todas las edades afectadas por diferentes patologías.

Así como para Melanie Klein el material que sale de la técnica de juego con niños es equiparable a la asociación libre en psicoterapia verbal con adultos, para Naumburg sucede lo mismo con la arte terapia.

La pionera estadounidense Margaret, había observado que a muchos de sus pacientes les resultaba más fácil hablar de su MUNDO INTERIOR si dibujaban, pintaban o modelaban mientras tanto. A otros les resultaba más cómodo entrar en el proceso de la libre asociación verbal a raíz de una obra de arte propia. Y a otros tanto el proceso como el resultado final de la creación artística les servía para desbloquearse y emprender una exploración verbal de su vida emocional.

Naumburg insiste que en trabajo artístico puede acelerar el proceso terapéutico por dos motivos: Las expresiones artísticas atraviesan con más facilidad la frontera de la CENSURA a la que todos nos sometemos, que la expresión verbal. El paciente tiene que APRENDER a leer y a interpretar sus propias obras para que él mismo entienda sus mecanismos psíquicos.

Es decir que para Naumburg no se trata de que el arteterapeuta interprete las obras de sus pacientes, sino de que los anime a descubrirlas y a “leerlas” mediante la libre asociación de aspectos y mecanismos de su vida afectiva. De esta manera promueve la AUTONOMIA del paciente para que se independice cada vez más del terapeuta.

EL ARTE ES UN ELEMENTO QUE SIRVE PARA ACOMPAÑAR, ACELERAR, FACILITAR, INICIAR O AMPLIAR LA PSICOTERAPIA VERBAL.

Kramer utiliza como concepto fundamental la SUBLIMACIÓN. Para ella, en arteterapia se puede estimular, despertar y ampliar la capacidad sublimatoria de los pacientes y participantes. Un elemento fundamental para que se alcance el éxito es que el creador sienta satisfacción a través de su acción creativa sublimatoria. Si no siente satisfacción y prevalecen las compulsiones o las pulsiones agresivas destructivas, es muy probable que la sublimación fracase: en vez de simbolizar las emociones, pasaran al acto.

DIFERENCIA ENTRE NAUMBURG Y KRAMER: Naumburg considera que la arteterapia hace psicoterapia con el arte y Kramer considera que el arte en si es terapia. ACTUALMENTE SE UTILIZAN AMBAS FUENTES: SE LE DA IMPORTANCIA AL BENEFICIO TERAPEUTICO DEL ARTE Y AL MISMO TIEMPO RESPONDIENDO A LOS CONTENIDOS VERBALES QUE SURGEN DURANTE EL PROCESO

Ámbitos en que se aplica la Arteterapia: Enfoques • Arte terapia y Psicoeducación • Arte terapia conductual • Arte terapia cognitiva conductual • Arte terapia Gestalt • Arte terapia humanista • Arte terapia expresiva centrada en la persona • Arte terapia transpersonal • Arte terapia psicoanalítica

Entornos Multiculturales -Dificultades de aprendizaje - Trastorno bipolar - Depresión y Ansiedad - Ámbito social - Violencia y agresividad • Marginilidad • Prisiones • Pacientes con sida • Suicidio • Abuso de alcohol y drogas • Trastornos de la alimentación (Anorexia, Bulimia, Compulsión) • Arte terapia de grupos • Arte terapia familiar • Arte terapia con ancianos

LENGUAJES ARTÍSTICOS CORPORALES •Respiración consiente •Caminatas •Danzas- movimiento •Expresión corporal PLÁSTICOS •Dibujo •Pintura •Arcilla PLÁSTICOS Complejos •Mascaras •Collage •Mándala •Títeres



- Instalaciones SONOROS • Voz • Canciones • Música • Instrumentos
- Sonidos TEATRALES • Personajes
- Improvisación • Obra Teatral • Roll Playing LITERARIOS • Cuentos • Poesía
- Biografía • Carta • Guión



Beneficios Terapéuticos:

- ☺ Facilita la expresión directa de aspectos internos de la persona
- ☺ La expresión plástica es una forma rápida y transparente de comunicación.
- ☺ Los sentimientos y pensamientos más profundos e inconscientes, se expresan mejor en forma de imágenes que en palabras.
- ☺ Permite encontrar soluciones a viejos problemas.
- ☺ Se integra creando.
- ☺ Facilita el contacto interior y los nuevos descubrimientos cuando el paciente va describiendo su obra.
- ☺ Permiten profundizar, desde otro nivel, y crear el espacio y la oportunidad.

Ventajas Arteterapia:

Terapia no verbal:

- ☺ Las imágenes permiten expresar expresiones simbólicas como sueños, fantasías, imágenes del pasado... sin tener que traducir las a palabras
- ☺ Catarsis: la expresión plástica estimula la liberación intensa de emociones previamente contenidas.
- ☺ Proyección: al no haber un fin estético, la obra presupone que está relacionada con el mundo interno del autor, como una proyección de su experiencia.
- ☺ Integración de opuestos: expresando las polaridades en un proceso creativo pueden integrarse.
- ☺ Disminución de defensas: el arte es un medio menos utilizado que el lenguaje y, por ello, menos susceptible de ser controlado
- ☺ Integración del mundo interno y externo

Ventajas Arteterapia:

Permanencia:

- ♥ La obra creada conlleva una experiencia, por lo que se pueden revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla con solo volver a mirarla
- ♥ Experiencia gratificante: la experiencia creativa es gratificante en sí, por lo que el paciente se motivaría en su proceso
- ♥ Prototipo de un funcionamiento sano: gracias al carácter simbólico de la expresión plástica, se pueden expresar enfrentar conflictos y tensiones antes de que se esté preparado para hablar de ellos, rebajando la ansiedad.

[“Para concluir al arteterapia la pensamos como un dispositivo facilitador e instrumentador de modalidades terapéuticas artístico-expresivas, a través de los cuales, abrir caminos variados y distintos como: la imagen, el sonido, las formas, los colores, la acción, la palabra, etc., cuyas manifestaciones posibilitan recorridos que pueden conducir y aproximar a lugares con otras lógicas, virtudes, fortalezas, posibilidades, significaciones y re-significaciones.

Desde nuestro enfoque entendemos que el arte es un medio que posibilita la metáfora, terceriza, mediatiza contenidos inconscientes que alcanzan en las formas artísticas un lugar de cambio, de trasmutación, de acciones creativas compartidas, que redundan en transformaciones personales y /o grupales complementarias de la palabra.

Todo acto creativo abre la posibilidad de operar, no encarando el síntoma, no desde las dificultades, no desde la interpretación, sino por caminos alternativos, laterales, en el devenir de un trabajo sostenido y sensible acercando soluciones nuevas, siempre renovadas y produciendo un efecto reparador en el mundo interno de las personas. Arteterapia puede estar enfocada a la salud mental, el arte o la educación. Las distintas áreas artísticas son: Plástica-Danza-Escritura – Teatro-Música-Máscaras-Títeres-Psicodrama-expresión corporal-etc.]¹

Margaret Naumburg

Edith Kramer

Arteterapia, Barcelona, España.

1 - Arteterapeuta Gabriel De Marco

