

El Arteterapia , recurso eficaz para disminuir la Ansiedad

Detrás de los desórdenes de ansiedad están los aspectos vinculados a dificultades de salud mental, que en la actualidad afectan a una de cada cuatro personas, como ser: baja autoestima, angustia, miedos, frustraciones, desesperanza, insatisfacción, rencor, adicciones, etc. Y como patología extrema: depresión, fobias, pánico, trastornos de alimentación, etc. La lista es inagotable. Esta problemática se ha convertido en un enorme continente inexplorado por la psicología científica, siendo en ésta última década donde se han logrado los mayores avances en la investigación del funcionamiento de la mente en relación a las conductas y sentimientos.

Actualmente, gracias a métodos innovadores y a la nueva tecnología podemos ver imágenes de cómo opera el cerebro en funcionamiento, mientras sentimos, pensamos, soñamos o imaginamos. El tema de los impulsos, temperamento, carácter, conducta, es de un misterio y complejidad increíble, pero a su vez es de por sí, un tema sumamente atractivo y apasionante para aproximarse y atreverse a incursionar.



Una metáfora compara a la ansiedad con un monstruo que vive y se alimenta de adrenalina. Cuando algo nos avisa que hay un peligro, como entrar en una escalera mucho más empinada de lo esperado, realizamos una descarga automática de adrenalina y el monstruo que estaba dormido se despierta y logra que de forma automática nos agarremos a la barandilla y nos ayuda a no caer. Nos damos cuenta de que tenemos el monstruo dentro y que se ha quedado, porque mientras digiere la adrenalina está fuerte ya que todavía le queda alimento para vivir. Cuando pasa el tiempo sin que veamos un nuevo peligro el cuerpo recupera su nivel normal de adrenalina y el monstruo se hiberna, porque no tiene suficiente alimento.

Cuando es el propio monstruo el que nos da miedo y lo queremos echar del cuerpo, y luchamos para que desaparezca de inmediato, volvemos a hacer otra descarga de adrenalina para poder hacer el esfuerzo de luchar contra él. El monstruo, encantado porque tiene más alimento, crece y se hace más amenazador, nos dice que va a comernos el cerebro, que nos va a dañar el corazón, y la garganta nos la va a paralizar para siempre. Si aceptamos al monstruo en nuestro cuerpo y no hacemos nada para que se vaya, dejaremos de darle alimento y el monstruo morirá de inanición.

Siempre viviremos el riesgo de que no se vaya, porque no estamos haciendo nada para conseguirlo. Tendremos que acostumbrarnos a escucharle decir "¿y si no me voy y te da un ataque al corazón o te vuelves loco, o se te bloquea la garganta para siempre?" y, tendremos que no hacer nada de lo que implícitamente dice: "¡lucha!, ¡huye! ¡no tragues! ¡no pienses! ". Y eso pese al miedo que sentimos.



Como siempre que repetimos algo, acabaremos haciéndolo automáticamente y sin darnos cuenta ni siquiera de lo que está ocurriendo. Como en todo proceso de habituación es imprescindible que los sucesos se repitan durante mucho tiempo **para que esto ocurra. Todos sabemos que los hombres somos capaces de habituarnos a las condiciones de vida más difíciles, solamente necesitamos tiempo y querer hacerlo, es decir, exponernos a ellas sin huir. Teóricamente podemos nosotros mismos exponernos a los estímulos que tememos, pero nuestros miedos son tan inteligentes como nosotros mismos y les es muy fácil engañarnos, por eso primero tenemos que identificarlos y después creer y tener la convicción de que necesitamos cambiar y para ello es preciso la ayuda de un terapeuta.**

Por tanto la ansiedad puede ser una reacción sana cuando nos ayuda eficazmente a enfrentarnos a una amenaza real; pero puede no ser tan sana en otras muchas ocasiones.

- **Ansiedad sana: la asociada a miedos que nos preservan la vida. Podemos haberlos aprendido por observación o por propia experiencia; pero también nacemos con muchos otros que heredamos a través de la evolución de la especie, como los, miedos de ancestrales o miedos de desarrollo (oscuridad, separación, terrores nocturnos, etc.**
- **Ansiedad patológica: La que no es eficaz, la que nos afecta a la vida haciéndonos infelices, como las fobias (fobias sociales, agorafobia), obsesiones, manías. Puede tratarse de una ansiedad ligada a una situación o un estímulo concreto o puede ser generalizada.**
 - **Donde empieza lo patológico a veces es difícil de determinarlo: ejemplo, miedo a la muerte vs hipocondría.**

Control y ansiedad

- **¿Control de la ansiedad? Controlar la ansiedad puede parecer en principio una buena alternativa, sin embargo podemos empezar con que la ansiedad no nos controle a nosotros.**
- **El arteterapia es, entre muchas otras cosas, la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje.**

- El arteterapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situación de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica, (pintura, escultura, dibujo, música, etc.)
 - "El **Arte** no cura, pero puede ser terapéutico y el sufrimiento puede ser una oportunidad para la creación en vez de ser un obstáculo". (*Mireia Bassolls*)
-
- El arteterapia es una forma de acompañar y ayudar al paciente en sus dificultades sociales, educativas, físicas, mentales, existenciales (*Silvia Aguirre*)



El arteterapia es un acompañamiento de personas en dificultad (psicológica, física, social o existencial) a través de sus producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas. Es un trabajo sutil que toma nuestras vulnerabilidades como material y busca menos el desvelar las significaciones inconscientes de las producciones que permitir al sujeto re-crearse a sí mismo, crearse de nuevo en un recorrido simbólico de creación en creación.

Te invitamos a descubrir lo que el Arteterapia nos aporta como recurso muy eficaz en esta problemática para disminuir y estabilizar las ansiedades y brindarnos una mejor calidad de vida.

Dr. José García Helguera

Gabriel De Marco / Leila Ojeda

